

HARTA

THE MAP

Copyright © 2011 by Colette Baron-Reid

Originally published in 2011 by Hay House Inc. USA

© 2015 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro

Traducător: Andrii Vlad Popa

Redactor: Teodora Nicolau

Corector: Carla Francesca Schoppel

Tehnoredactor: Dan Iancu

Coperta: Marian Iordache

Editor: Andrei Ruse

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BARON-REID, COLETTE

Harta : cum să găsești magia și sensul în povestea vieții tale ... /

Colette Baron-Reid ; trad.: Popa Andrii Vlad. – București : Act și Politon, 2015

ISBN 978-606-8637-27-3

I. Popa, Andrii-Vlad (trad.)

159.923

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

COLETTE BARON-REID

HARTA

CUM SĂ GĂSEȘTI *MAGIA ȘI SENSUL* ÎN POVESTEA VIEȚII TALE

Traducere din limba engleză:
Andrii Vlad Popa

 **ACT și Politon**

2015

*Această carte este dedicată tuturor oamenilor remarcabili
care mi-au permis să le „văd” magia,
să le „citesc” poveștile și să le desenez hărțile.*

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i> de Denise Linn	x
<i>Prefață</i>	xiii
<i>Introducere: Harta ta fermecată</i>	xxi

PARTEA I: CUM SĂ TE ORIENTEZI SINGUR PE HARTA TA

Capitolul 1: Unde te afli?.....	3
Capitolul 2: În ce moment ești?.....	26
Capitolul 3: Pierdut în Ținuturile Fantomelor	41

PARTEA II: AJUTOR DE NAVIGAȚIE PE HARTA TA

Capitolul 4: Cine te călăuzește?.....	56
Capitolul 5: Aliații tăi magici.....	74
Capitolul 6: Conversații și transformări Magice.....	88
Capitolul 7: Comori, talismane și săculeți medicinali.....	105

PARTEA III: MAGIA ȘI SENSUL ACESTEI AVENTURI

Capitolul 8: De ce iei parte la această aventură?	122
Capitolul 9: Cum să găsești magia.....	138
Capitolul 10: Cum să lucrezi cu magia.....	150

PARTEA IV: TRANSFORMAREA MAGIEI ÎN REALITATE

Capitolul 11: Tovarăși de călătorie.....165

Capitolul 12: Încotro vei merge de aici încolo?.....180

Lista locurilor magice.....196

Bibliografie203

Mulțumiri206

port

de NANCY LEVIN

*din această stare liminală
renaștem
pe un prag dintre lumi*

*prin pânza de ceață
o hartă pentru un alt drum
se arată
vedem – într-o străfulgerare
– cum ar putea fi
viața*

*ne putem întoarce oare la
ceea ce este familiar
și să înnoim totul
găsind misterul în confort
sau ne îmbarcăm în
aventuroasa desprindere
de pământ
împreună*

*ne lăsăm în voia
acelerației
descoperirii de sine
care poate veni numai
încurajând apariția
forțelor latente
îmbrățișând acest punct de
observație*

*fie ca trecutul să rămână
amintire*

*această pauză
dintre prezent și viitor
este alchimia
care ne va trezi
ne va descătușa
ne va transforma*

*abia dacă există un mo-
ment
chiar și-n crepusculul dimi-
neții
când uit
să îmi amintesc
că schimbarea se întâmplă*

*sunt o lumină în port
lăsând greutatea
trecutului pe mare
schimbarea e ancora mea
adânc înăuntru
pacea e atât de aproape.*

CUVÂNT-ÎNAINTE

de Denise Linn

În această dimineață, la primele ore, am terminat de citit cartea remarcabilă și emoționantă scrisă de Colette Baron-Reid. Pot simți încă înțelepciunea cuvintelor sale, scufundându-se adânc în esența ființei mele. Ea surprinde și descrie într-un mod magistral forțele puternice care dictează împrejurările vieții noastre. Această carte oferă, de asemenea, o hartă pentru ca fiecare din noi să descopere noi și vibrante căi spre viitor.

Purtând esența cuvintelor ei cu mine, am urcat pe un deal înalt pentru a aștepta răsăritul. În liniște, am urmărit întunericul retrăgându-se pe furiș de-a curmezișul văilor cețoase, pe când lumina răsăritului mijea deasupra munților îndepărtați de la răsărit. Iubesc acest peisaj; orice aș privi – un stejar singuratic ce se profilează înaintea soarelui ce răsare, firele de iarbă înalte și aurii îndoindu-se în vântul dimineții, coama zimțată a muntelui străpungând cerul roșu – mă leagă de pământ. Îmi simt rădăcinile scufundându-se adânc în pământ, amintindu-mi că nu sunt decât un lăstar pe rădăcina străveche a strămoșilor mei amerindieni. În același timp, acest refugiu pământesc pentru rădăcinile mele îmi dă spiritului meu libertatea de a zbura spre rai, amintindu-mi cutezător că sunt o parte din ceea ce strămoșii mei numeau *Marele Mister*. Aici e locul unde sufletul ascultă ceea ce mintea nu poate auzi. Aici e locul unde sunt chemată să îmi amintesc vastul peisaj interior al sufletului, despre care Colette vorbește atât de elocvent.

Cei mai mulți dintre noi își petrec toată viața încercând să deslușească sensul vieților lor. Îl căutăm analizând circumstanțele copilăriei noastre, obstacolele cu care ne-am confruntat, greutățile pe care le-am îndurat și triumfurile pe care le-am trăit. Căutăm indicații și sisteme spirituale care să ne dea o strategie pentru a ne croi drum prin

convulsiile vieților noastre, ca să ajungem să înțelegem scopul major a tot ceea ce există. Căutăm o hartă care să ne ofere o cale de a ne înțelege trecutul, care să ne ghideze viitorul și să ne permită să conștientizăm modul în care ne încadrăm în imaginea de ansamblu.

În Antichitate, hărțile sacre ce ofereau căi prin generațiile vieții își aveau sursa în peisajele exterioare ale mediului natural. Miturile și poveștile din vechime, care le permiteau oamenilor să își înțeleagă originile și locul de apartenență în marele ciclu al vieții, aveau mereu fundalul lumii naturale. Oricum, aceste căi, până în cele mai adânci co-tloane ale sufletului, s-au pierdut, fiind înlocuite de viteza modernă și haotică a vieții, care nu hrănește sufletul și nici nu alină inima.

În timp ce mediul natural dispare în jurul nostru, pierdem și mari întinderi ale sălbăciei din interiorul nostru. Solul fertil al sufletului se usucă treptat, în timp ce trilarile păsărilor sunt sugrumate de trafic, iar mireasma florilor parfumate este înlocuită de gaze de eșapament. Ceva în interiorul nostru moare, pe măsură ce prăpastia dintre oameni și lumea naturală se adâncește. Ne simțim separați de lumea din jurul nostru și simțim o sărăcie crescândă a inimii și a sufletului. Este timpul să găsim metode să ne amintim cine suntem și să reconstruim puntea spre o lume *însuflețită*.

Mi-am petrecut mulți ani din viață ducând oameni în natură, în călătorii vizionare, pentru a redobândi o profundă legătură cu pământul. Pe parcursul acestor căutări, oamenii și-au îndeplinit dorința profundă de a stabili o legătură viabilă cu munții, cu copacii, cu marea, cu cerul și cu sacralitatea vieții. În liniștea naturii, oamenii, în căutarea lor, trăiau o comuniune cu spațiile sacre din interior. Aceste experiențe în natură erau puternic și profund transformatoare. Energia lumii naturale era într-adevăr un catalizator pentru călătoria eroului către sinele autentic.

Cu toate acestea, nu toată lumea are timpul sau oportunitatea de a porni într-o călătorie vizionară în natură. Colette Baron-Reid, în cartea sa remarcabilă, te conduce într-o căutare vizionară interioară, care îți va oferi o hartă mistică înzestrată cu aceeași claritate și înțelegere ca atunci când ți-ai petrece timpul în liniște, sub cerul înstelat, în natură. Această carte este o piatră de încercare magică ce îți permite o înțelegere temeinică a celor mai profunde forțe ale esenței tale. Pornești în călătoria eroului pentru a identifica părțile renegate, refuzate sau

rănite ale ființei tale și pentru a învăța, apoi, să integrezi aceste aspecte în întregul tău mai cuprinzător.

Colette îți arată cum să navighezi în propriile peisaje interioare pentru a auzi mesajele transmise de priveliștile naturale care sălășluiesc în interiorul tău. Profunzimea înțelepciunii pe care ea a dobândit-o din activitatea pe care a desfășurat-o cu mii de oameni o califică într-un mod unic – poate mai mult decât pe oricine altcineva din lume – să fie cea care îți arată calea... și să fie ghidul tău spiritual pentru călătoria ce te așteaptă.

PREFAȚĂ

Când am început să fac interpretări în calitate de psihistă/personă intuitivă, acum aproape 22 de ani, mi-am dat repede seama că observarea unor evenimente distincte din viețile oamenilor nu ar fi suficientă pentru a-i ajuta. Puteam vedea o mutare majoră, o schimbare de slujbă, poate numele unei persoane iubite – toate forme de evenimente pe care persoana deja le trăise sau le-ar fi trăit cândva în viitor. Cu toate acestea, știam că povestea adevărată era procesul intern prin care persoana respectivă ajungea să o întâlnească pe cealaltă persoană sau să se găsească – ea sau el – în acele împrejurări speciale.

Mi-a devenit clar că, decât să mă concentrez pe aceste evenimente independente, era mai de preț să îi ajut pe clienți să își imagineze o *hartă* a vieților lor. Dacă le-aș putea arăta unde au fost și cum au ajuns unde erau, povestea vieților lor ar avea o profunzime și un sens mai mare, și ei s-ar înțelege pe ei înșiși mai profund. Dacă le-aș oferi elementele de legătură nevăzute ale sorții și destinului în ceea ce păreau a fi experiențe fără legătură, le-aș putea da oamenilor puterea de a lua decizii mai bune în privința vieților lor.

Din acest motiv, am ajuns să mă gândesc la mine ca la un fel de „cartograf al destinului” (*cartografia* este tehnica întocmirii și desenării hărților). Așadar, ați putea spune că sunt ca un artist al „hărților vieții”; sunt cea care, prin intuiția mea, descoperă peisajul evenimentelor semnificative din viețile oamenilor, apoi desenează detaliile mai fine ale Hărții, ce revelează terenul emoțional și existențial al acestora. Cu acea informație pot împărtăși o perspectivă care sper că va aprinde ceva în interiorul lor, un fel de „Aha!” al înțelegerii faptului că au fost incapabili să vadă, până când nu li s-a dat Harta cu care să se găsească pe ei înșiși.

Când ofer această hartă, persoana căreia îi fac interpretări poate spune: „O, da, acum înțeleg. Iată unde am fost, iată cum am reacționat,

iată ce am adus cu mine în călătoria mea și acum iată-mă aici! Acum văd sincronicitățile și rolul meu în ele! Îmi pot crea destinul, în loc să fiu sclava capriciilor sorții.” Asta îmi amintește de acele hărți imense din piese de puzzle, pe care le asamblam când eram mică și care se întindeau pe întreaga masă din sufragerie. Bucată cu bucată, începând din colțuri, descopeream cum totul se potrivea.

Am început să folosesc termenul de *consiliere intuitivă* ca o descriere a ceea ce fac, fiindcă a devenit mai mult decât o simplă citire psihică. Darul meu de psihistă îmi permite să văd evenimentele, numele și locurile vizitate care formează schița brută sau titlurile de capitole ale vieților clienților mei. În calitate de *consilier intuitiv*, privesc dincolo de suprafața lucrurilor și în complexitatea din spatele poveștilor oamenilor: motivațiile, tiparele nevăzute, intențiile ascunse și moștenirea ancestrală. Așa se desenează Harta și așa prinde viață.



Desigur, mai întâi a trebuit să învăț pentru mine însămi complexitățile acestui proces de cartografiere transformator. A trebuit să-mi croiesc drum către propria mea poveste pentru a găsi speranța, a deveni schimbarea și pentru a descoperi toată magia și tot sensul ei. Propria mea călătorie a devenit modelul pentru procesul schițat în această carte. De asemenea, m-am inspirat din ceea ce am învățat analizând poveștile clienților timp de mai bine de 22 de ani și pe teritoriul a 29 de țări.

Cu alte cuvinte, această carte se bazează pe experiență, nu pe teorie.

Acest material are rădăcini și în experiențele mele. A trebuit să mă vindec de pe urma multor încercări din propria mea viață, așa cum am prezentat în prima mea carte, *Remembering the Future: The Path to Recovering Intuition* (*Să ne amintim viitorul: calea spre recuperarea intuiției*). Fiind copilul unei supraviețuitoare a Holocaustului, care a ascuns adevărul legat de originea familiei noastre, am crescut cu probleme specifice, caracteristice, de supraviețuire, care au căpătat sens doar în momentul în care mamei i-a scăpat porumbelul și a dezvăluit că ne-a crescut în religia creștină doar ca măsură de siguranță... când noi eram

de fapt evrei. Dorința mea de a deveni călugăriță catolică la vârsta de opt ani a fost probabil mai dificil de înțeles pentru ea decât îmi dădeam eu seama la acea vreme. Privind înapoi, aş spune că ne-am aflat într-o stare de confuzie plină de farmec.

Fiind un copil psihist, eram copleșită în cea mai mare parte a timpului și aveam o capacitate redusă de a înțelege limitele sănătoase. Realitatea se extindea la faptul de a ști secrete pe care nu ar fi trebuit să le știu sau la a ști lucruri care urmau să se întâmple, care apoi chiar se întâmplau. Timpul și spațiul erau diferite pentru mine în comparație cu alți oameni. Acest lucru și suspiciunea că am fost abuzată sexual în copilărie, de către o bună, au aruncat o umbră distinctă asupra maturizării „normale”. Inutil să mai spun că adaptarea nu avea să fie niciodată ușoară.

Anii adolescenței mele au fost dificili – nu este necesară nicio învinuire, întrucât părinții mei au făcut tot ce le-a stat în putință. Ei erau oameni iubitori, care erau perfecți și cu defecte, în același timp. Aveau propriile lor povești de viață complexe, care erau influențate de părinții lor, ale căror povești, la rândul lor, au influențat-o pe a mea.

Reacțiile mele în fața vieții au fost severe. Am devenit bulimică la vârsta de 14 ani și am avut prima mea comă alcoolică la 15 ani, care a degenerat apoi într-un vârtej de autodistrugere și rușine, după un viol în grup la vârsta de 19 ani. De la vârsta de 19 ani până la 27, inclusiv, am trecut de la o relație dureroasă la alta, în care promiscuitatea, abuzul sexual, violența și dependența de droguri și alcool erau ceva normal. Am învățat cum să normalizez trauma... și cum să trag pe nas coaină. Doar un alt toxicoman în recuperare poate înțelege cu adevărat recunoștința pe care o am astăzi pentru modul demoralizator în care atinsesem pragul de jos. Îmi place să spun că am luat trenul expres spre iad pentru a avea parte, apoi, de o trezire spirituală adevărată.

2 ianuarie 1986 a fost ziua în care m-am trezit curată și trează – impulsul de a bea și de a lua droguri în mod compulsiv fusese îndeplătit în mod misterios – și așa am rămas de atunci. În primii câțiva ani ai renunțării la alcool, m-am aruncat într-o activitate de recuperare în 12 pași și în psihoterapie intensă. Am învățat încet să îmi recapăt demnitatea și respectul de sine și m-am încredințat iertării. Această încredințare a fost esențială pentru a-mi pierde conștiința de victimă,

care devenise factorul motivant în viața mea de până atunci.

Vindecarea a durat destul de mult, însă aveam un apetit devorant de a învăța și de a înțelege psihologia procesului de vindecare, precum și ce anume mă motiva pe mine și pe oricine cu problemele mele, de ce se întâmplau lucruri rele oamenilor buni și cum puteau oamenii buni să facă lucruri rele. Voiam să mă schimb mai mult decât voiam să îmi mențin vechile mele idei. Am început să îmi urmez și visul unei cariere de cântăreață și compozitoare.

Însă, pe când mă aflam pe calea de a deveni „vedetă rock”, Spiritul avea alte planuri pentru mine. Frustrant, știu, dar astăzi sunt extrem de recunoscătoare pentru întâmplarea fericită care m-a adus aici. Mi-am început cariera accidentală de psihistă, încercând să îmi câștig existența cu „slujba mea de zi”, făcând ședințe de masaj aromaterapeutic, în timp ce așteptam marea mea lansare în industria muzicii. Oricând îi atingeam pe oameni aflam lucruri despre ei. Le spuneam ce vedeam și cât ai spune „pește” nimeni nu mai voia un masaj – voia o citire. Eșuam lamentabil în cariera mea muzicală.

Nu voiam să fiu psihistă, pentru că aveam o mare problemă cu acel termen și cu stereotipul. (Abia recent, după 22 de ani, am început să mă obișnuiesc cu termenul). În plus, nu se potrivea cu viziunea mea, cea a unei cântărețe și compozitoare sobre, fredonând încet despre sensul vieții, unor mulțimi de fani adulatori. Dar asta îmi plătea facturile și am fost profund mișcată de clienții mei, și astfel cariera mea de psihistă (sau, așa cum alesesem să spun atunci, de „persoană intuitivă”) a țâșnit ca o rachetă. Desigur, visul de a fi o senzație muzicală a eșuat, deși în cele din urmă am semnat un contract cu EMI Music, primit cu entuziasm de critici, dar bucurându-se de un succes foarte limitat. Multe lecții de modestie învățate.



Ca psihistă, sunt din fire foarte interesată de utilizarea modernă a divinației – formele străvechi, simple, de interogare spirituală, proprii popoarelor indigene, precum și sistemele mai complexe ca I Ching, rune norvegiene sau celtice și Tarotul. Toate aceste sisteme se bazează în mare măsură pe simboluri și arhetipuri pentru a spune povești des-

pre experiența umană. Symbolismul, arhetipurile și metafora au fost folosite ca formă de limbaj terapeutic, pentru îndrumare, de la începutul istoriei scrise. Eu am creat două sisteme de oracole foarte precise, bazate pe simboluri și metafore, disponibile sub formă de cărți-oracol și aplicații pentru computer, care sunt derivate din tradițiile străvechi. Așadar, utilizarea metaforei ca instrument pentru descoperirea de sine este una dintre cele mai importante componente ale acestei cărți. *Harta* este, în esență, o metaforă pentru viața ta și toate teritoriile, toți aliații și adversarii pe care îi descoperi sunt simboluri ale celor mai profunde experiențe ale tale.

O altă parte importantă a acestei cărți s-a dezvoltat din munca personală, pe care am desfășurat-o pentru a-mi vindeca ego-ul rănit. Psihologul revoluționar Carl Jung a numit acest ego nevindecat *umbra* – el conține părțile sinelui pe care le refuzăm, negăm sau reprimăm. Abia când am fost capabilă să numesc și să accept părțile din mine care se identificau cu rănilile mele, am putut deveni persoana care îmi doresc să fiu.

Să întreprind acest dureros efort de autoanaliză și să recunosc acele aspecte ale propriei persoane au fost cele mai mari obstacole pentru mine, dar ele mi-au adus și cele mai importante rezultate personale. Asta m-a inspirat să încep să caut dovezi ale umbrei în citirile pe care le făceam oamenilor și am văzut cum tiparele lor de suferință se repetau când umbra era negată. *Crearea realității are mult mai mult de-a face cu ceea ce este nevăzut și negat în minte decât cu stabilirea unor intenții pozitive.*

Aici intră în scenă Spiridușul. Acest personaj mi-a venit în minte în timpul unei meditații ghidate pe care o conduceam și care trebuia să mă pună în legătură cu o formă mentală a ego-ului meu. Exercițiul avea menirea de a mă ajuta să îmi văd „ego-ul” ca pe o identitate puternică și completă. În meditația mea urma să îmi invit „ego-ul” să facă un pas în față pentru a vorbi cu mine. Mă așteptam să văd imaginea unei prințese zvelte, frumoase, încrezătoare, inteligente, ușor egocentrice; și, în schimb, am primit o creatură urâtă, rău mirositoare, asemănătoare cu Cap-de-Cartof, acoperită de păr, care râgâia și avea un semn în jurul gâtului pe care scria GRAS.

Am fost atât de surprinsă, că nu am știut cum să reacționez, dar

am urmat, în schimb, indicațiile și am invitat această reprezentare a ego-ului meu să îmi vorbească. Am primit din partea acestei creaturi imagine o litanie uluitoare de insulte și critici, ocări și învinuiri. Am observat apoi pătura mea roz preferată de când eram bebeluș și am înfășurat-o prompt în jurul creaturii. Am izbucnit într-un plâns necontrolat, dându-mi seama că trebuia să am o relație cu această ființă care caracteriza rănilor mele. Umbra avea acum o formă: un Spiriduș mic și urât.

Observarea acestei părți complexe, autosabotoare, active a sine-lui meu ca pe un personaj unic și separat, care se afla *în afara mea* și, ca atare, nu era întreaga mea persoană, a avut un efect atât de puternic, încât am avut impresia că am sărit peste zece ani de terapie analitică. Câțiva ani mai târziu, un prieten m-a familiarizat cu procesul elaborat de psihologii Hal și Sidra Stone, numit *Voice Dialogue* (*dialogul vocilor*), pe care eu l-am studiat apoi pe larg. Plecând de aici, m-am întrebat: „De ce să nu îl las pe Spiriduș să fie vocea rănii din care s-a născut?” Astfel, am început să încorporez personajul Spiriduș ca element central al seminarelor mele și l-am oferit ca un instrument foarte specific de antrenament, ca să îi ajut pe oameni să se separe de criticul lor intern pentru a găsi o poziție mai sănătoasă, mai neutră, în ei înșiși.

M-am gândit că, dacă există un adversar în noi toți, o voce negativă de care ascultăm, trebuie să avem și aliați sau aspecte pozitive cu care să conversăm, de asemenea, ceea ce a condus la descoperirea mai multor personaje, cu diverse atribute. Acesta nu este un concept nou, iar personajele mele specifice sunt derivate din mituri și basme. Relatarea de povești ca mijloc de descoperire a propriei ființe este o parte esențială a materialului meu de seminar. Suntem propriile noastre basme, cu toții eroi în călătoriile vieții noastre – lucrarea fundamentală a lui Joseph Campbell, *The Hero with a Thousand Faces* (*Eroul cu o mie de fețe*), contribuie în mare măsură la conceptele din această carte.

În cele din urmă, am creat un proces original care combină elemente din dialogul vocilor, creat de psihologii Hal și Sidra Stone, cu elemente ale unei tehnici de *visare activă*, o puternică formă de vizualizare ce permite imaginației să descrie tipare sau povești ascunse din subconștient care nu sunt imediat disponibile minții conștiente, raționale. Aceasta a avut ca rezultat crearea procesului In-Vizion, pe care

se bazează toate exercițiile din această carte. Am prezentat numeroase seminarii și cursuri intensive de final de săptămână, ce încorporau acest material, în Sedona, Arizona. Am fost martora unor schimbări cu adevărat transformatoare și dătătoare de putere aproape tuturor participanților.



Nu mă îndoiesc că cea mai importantă parte a acestei cărți a izvorât dintr-o întrebare pe care mi-am pus-o în timp ce reflectam la arhetipurile călătoriei eroului. Dacă eroul are o mie de fețe și dacă el (care ne reprezintă *pe noi*) se află în această aventură, nu ar urma ca eroul să călătorească într-o mie de *locuri*? Ar putea simboliza aceste locuri și medii spațiul în care trăim noi în noi înșine? Cum ar fi să te abați de la centrarea pe sine, din poziția unui observator intern, spre exterior, spre locuri simbolice ce ne-ar putea spune povești? Nu ar fi adevărat că, de vreme ce am pierdut legătura cu mediul exterior, poate ne-am găsi calea de întoarcere în timp ce ne conectăm la cel *interior*, ca o lume vie în care trăim?

Religiile panteiste și toate tradițiile aborigene prețuiesc planeta ca pe o entitate vie și conștientă, cu care suntem într-o relație sacră de interdependență, mai curând decât ca pe un glob de materie fără viață pe care îl putem folosi și domina. Printre credințele mele spirituale personale se numără venerarea naturii ca parte esențială pentru conectarea cu o conștiință vie, Divină. Cred că noi toți trebuie să ne revendicăm acea relație sacră cu lumea naturală care ne înconjoară și din care facem parte. Acea reconectare se poate produce și în interiorul nostru, pe măsură ce ne explorăm peisajele interioare: precum e deasupra, așa și dedesubt; precum e în exterior, așa și în interior.

Și astfel revenim, după un ocol complet, la magia cartografiei. Dacă ne putem analiza viețile ca pe o călătorie prin spații spirituale și nu ca pe niște măști arhetipale, perspectiva noastră se schimbă drastic. În loc să ținem întotdeauna o oglindă în față noastră, privim în afara noastră pentru a găsi, paradoxal, un sens mai profund pentru viețile noastre. Ne reamintim, de asemenea, de magia mistică și misterioasă a mediului înconjurător.

În cea de-a doua carte a mea, *Messages from Spirit* (*Mesaje de la Spirit*), am scris pe larg despre cum lumea naturală poate servi ca element intuitiv de legătură cu Divinitatea. Oracolele abundă în natură și, pe măsură ce ne creăm o relație sacră cu tot ceea ce înseamnă viața, putem începe să le vedem și să le auzim.

În mod similar, când călătorim pe Hartă, ne putem găsi propriile oracole și propria înțelepciune în propriile noastre peisaje interioare. Ocolind logica și rațiunea și intrând în lumea magică a intuiției și imaginației, găsim răspunsuri care însuflă putere cu privire la sens, scop și speranță.

Procesul și conceptele conturate în această carte sunt încercate și verificate. Tot ce trebuie să faci este să pășești pe Hartă și să lași magia să se reveleze... pe măsură ce te revelează *pe tine*.

Fie ca această carte să îți aducă înțelepciune, pace și bucurie!

Cu drag,
Colette

INTRODUCERE

Harta ta fermecată

Unde te afli acum? Închide ochii și descrie unde *simți* că ești. Ești pe un Câmp al Visurilor, unde plantezi semințele intenției tale și ești dornic să vezi rezultatele? Ești pierdut într-un deșert sterp, unde abundența te ocolește? Rătăcești prin Valea Pierderii?

Acest peisaj interior poate să nu aibă nicio asemănare cu locul în care te afli în realitate, în timp și spațiu. Ai putea sta jos, într-o cameră înșorită, privind afară spre un frumos port, dar să te simți captiv pe un tărâm neiertător și aspru care există în tine. Ceea ce crezi are o mare influență asupra locului în care te găsești atunci când privești în interior.

Crezi că viața ți-ar putea oferi mai mult decât te-ai deprins să aștepti sau ești plin de îndoială fiindcă nu știi cum să începi să crezi ceva mai bun? Probabil crezi că faci tot ceea ce poți, dar rezultatele nu sunt așa cum sperai; sau privești în jur la problemele cu care se confruntă ceilalți și te simți neputincios când vrei să le faci viețile mai puțin stresante sau dureroase.

Îți dorești împlinire, sens – chiar magie?

Bănuiesc că ești dispus să muncești din greu și să faci toate lucrurile necesare pentru a ajunge acolo unde ți-ai dori să mergi: acel punct strălucitor de pe Hartă, care te atrage cu promisiuni de sanctuar, abundență, armonie și seninătate. Oricum, o privire rapidă la calea care te-a adus în acest punct îți va aminti că o călătorie nu este niciodată atât de predictibilă și controlabilă pe cât ți-ai dori tu să fie. Tuturor ne-ar fi de folos puțină magie, nu-i așa?

Când vorbesc despre magie, în aceste pagini, nu mă refer la ceea ce înseamnă trucurile, iluzia și manipularea pe care le vezi într-un „spectacol de magie”. Genul de magie la care mă refer este mărturia vie

a esenței inteligente, dinamice și misterioase, din care întreaga materie este creată, conturată și creată din nou. Magia din această carte îți este relevată prin propria ta capacitate de-a o percepe și prin voința ta de a lucra cu imaginația ta și cu Spiritul.

Această energie magică a fost dintotdeauna, este acum și va fi pentru totdeauna. Nu o poți înțelege din punct de vedere intelectual sau analiza logic, dar o poți cunoaște profund la nivelul inimii și sufletului, prin intuiția ta. Această magie este creatoare și purtătoare de viață. Nu este ceva ce poți controla, totuși te poți alinia cu ea și chiar înota alături de ea, așa cum delfinii îți vor imita mișcările în timp ce te urmează în ocean. Dacă ești dispus să intri într-un parteneriat cu Spiritul și să îți lași imaginația să fie aprinsă și inspirată, vei fi uimit de rezultate. Vei găsi propria ta legătură cu magia dacă vei ieși în afara gândirii liniare, proprie emisferei stângi a creierului, și dacă vei intra în domeniul creativ al intuiției și imaginației.

De ce o „hartă” metaforică? Limbajul simbolic îți permite să accesezi straturile experienței, care sunt depozitate în mintea ta subconștientă și adesea ascunse conștientizării tale zilnice. Acestea sunt credințele și gândurile care determină ce te atrage și ce manifesti în viața ta. Descifrezi metafore prin intuiția ta, căci sufletul, și nu mintea, este cel care poate înțelege sensul mai precis și multistratificat al acestora. Limbajul metaforic îți permite să treci dincolo de suprafața lucrurilor și să intri într-o realitate mai profundă.

Înăuntrul nostru, al tuturor, există peisaje psihologice create de sentimentele și gândurile noastre – Câmpiile Furtunii în care trăim când ne simțim ca și cum am fi atacați sau Mlaștina Vâscoasă, în care ne împotmolim când suntem copleșiți de obligațiile noastre.

Dacă întreb: „Unde te afli?”, ai putea răspunde instinctiv: „M-am pierdut!” sau „captiv pe fundul unei prăpastii adânci”, „împotmolit în noroi”, „mă scufund în nisipuri mișcătoare” sau „rătăcesc printr-un ținut neroditor, al nimănu”. Aceste imagini descriu mult mai puternic intensitatea și profunzimea experienței tale decât o simplă listă a circumstanțelor vieții tale.

Odată trezit spre peisajul tău interior, vei fi capabil să îți modelezi lumea în mod conștient, modificând acel peisaj interior mai curând decât concentrându-te pe realitatea ta exterioară. Dacă ai făcut ca no-

rii întunecați din interior să dispară, vei descoperi că sentimentul tău interior de siguranță și calm este oglindit acum în circumstanțele tale exterioare. Vei începe, de asemenea, să vezi evenimentele din viața ta ca parte a unei imagini mai largi. Acesta este momentul în care vei găsi adevărata magie și adevăratul sens în povestea vieții tale – și curajul, puterea și înțelepciunea de a face alegeri care insuflă putere.

Ai o hartă și este magică

Imaginează-ți pentru un moment că te-ai născut cu o Hartă fermecată care să te ghideze în călătoria ta, de la prima ta suflare până în momentul în care este timpul să îți părăsești trupul și să te întorci la Spirit. Pe această Hartă sunt toate locurile pe care ai putea să le experimentezi. O poți folosi să te orientezi, să îți găsești drumul când te-ai pierdut, să trasezi un drum spre o destinație aleasă sau să-ți indice drumul spre casă. Harta înfățișează câmpuri de luptă, locuri de odihnă, munți de urcat, oceane de străbătut, nisipuri mișcătoare din care să ieși cu grijă și noi teritorii de descoperit. Arată destinațiile posibile și evenimentele probabile.

Harta nu seamănă cu niciuna pe care ai mai văzut-o. Majoritatea hărților sunt bidimensionale și confecționate din hârtie. Sunt plate și acoperite de desene, reprezentând configurația pământului. Nu se schimbă când le privești. Când descoperi un teritoriu nou, trebuie să redesenezi o hartă și să adaugi noi caracteristici și locuri necunoscute anterior. O poți ține în mână, dar nu poți sări în ea... Ei bine, ai putea, dar ai sfârși cu o gaură mare în hârtie și cu un cucui!

Harta aceasta este foarte diferită. Este o hartă multidimensională alcătuită din gânduri, sentimente, credințe, amintiri și intenții. Este alcătuită din esența de creativitate și imaginație a sufletului.

Pășește pe Hartă și ea te va transporta imediat pe tărâmul pe care ai ales să îl explorezi. Te întrebi unde te afli? *Sesam!* Ești într-un peisaj, descoperind lucruri despre circumstanțele tale care erau imposibil de văzut când erai complet acaparat de experiențele tale emoționale, incapabil să le privești cu obiectivitate.

Și mai este ceva de remarcat: Harta fermecată se schimbă auto-

mat când te schimbi și tu. O perspectivă diferită și o schimbare de percepție o pot modifica. Istoria sa poate fi rescrisă și poți crea noi căi și noi teritorii pe măsură ce ea se desfășoară în viitorul tău.

Te deplasezi constant pe Hartă, capabil să îți părăsești frontierele și să vizitezi un alt loc oricând dorești. Odată ce cunoști un loc, el devine parte din experiența ta și, prin urmare, parte din Hartă. Terenul îți este familiar într-o oarecare măsură, așa că, atunci când îl vizitezi din nou, nu te simți chiar atât de pierdut și dezorientat. Îți amintești repede că ai acea busolă care să te ajute și aliați care vor apărea pentru tine.

Peisajul tău interior se poate schimba când te aștepți mai puțin, dar dacă încerci să păstrezi ritmul cu împrejurimile tale, îți poți dezvolta abilitatea de a simți când pământul de sub picioarele tale este pe cale să se transforme. Atunci te poți mișca instinctiv înainte să cazi într-o crevasă sau să aluneci de pe o trecătoare de munte și să te rostogolești într-o viroagă plină de stânci.

Când mergi orbește, Harta se desfășoară altfel decât o face atunci când ești treaz și conștient. Astfel, când un lucru spus de cineva îți dă un impuls și nu îți poți „da seama” imediat, poți să iei o pauză, să descrii peisajul prin metaforă și simbol, să găsești înțelepciunea și să îți continui drumul fără a reacționa. Fii întotdeauna conștient de abilitatea ta de a interacționa cu Harta. Amintește-ți că: „Astăzi nu sunt pe tărâmul dezastrului. Nu trebuie să rămân în această stare de gândire, de simțire și credință. Voi găsi oracolul și el îmi va arăta calea de ieșire.”

Harta ta e unică și nimeni în afară de tine nu o va avea vreodată, pentru că ea spune povestea ta. Nu există două suflete cu Hărți identice, chiar dacă teritoriile și peisajele sunt astfel, pentru că nimeni nu experimentează evenimentele exact în același fel. Doi oameni pot sta unul lângă altul, iar unul va rătăci părăsit și ars de soare într-un deșert, pe când celălalt se va relaxa fericit într-o oază splendidă.

Chiar și așa, toți cei care au vizitat Valea Pierderii știu cum este să fii la pământ, privind spre dealurile care par mult prea abrupte pentru a fi urcate, întrebându-te cum să evadezi spre un tărâm mai înalt. Toți am stat la baza Muntelui Neclintit, confruntându-ne cu un obstacol care pare să ne blocheze calea.

Tot ceea ce ești, ai fost și ai putea fi vreodată este ilustrat pe această hartă. Trebuie doar să știi cum să o folosești pentru a te ghida

prin meandrele călătoriei unice și pline de aventuri din viața ta.

Harta devine vizibilă pentru tine atunci când faci o alegere conștientă să fii treaz, conștient de ceva mai mare decât tine, și să îmbrățișezi posibilitatea unui tipar creat de Spirit, pe care nu îl poți distinge întotdeauna de acolo de unde te afli. Trebuie să îți dorești să vezi Spiritul în interiorul tuturor lucrurilor, să accepți că sunt milioane de legături invizibile în spatele tuturor evenimentelor din viața ta. Ele se mișcă constant, puse în mișcare de o inteligență pe care niciodată nu o vei înțelege pe deplin, dar în care trebuie oricum să ai încredere.

Atunci când te lași în voia Spiritului și ceri să fii luminat, Harta ta Fermecată se revelează în toată gloria sa și tu îți dai seama că în buzunarul tău se află o busolă care arată întotdeauna adevăratul nord: spre Spirit, a cărui îndrumare nu te va dezamăgi niciodată și ale cărui eforturi în numele tău nu vor înceta niciodată, fie că îți dai seama de asta sau nu.

Îmbrățișează aventura magică

Cred că, pentru a găsi magia și sensul în viața ta, mai întâi trebuie să înveți să fii împăcat cu orice peisaj în care ai locui. Cu cât încerci să evadezi mai mult din el, cu atât mai mult vei fi azvârlit înapoi spre el. De fapt, s-ar putea să existe acolo vreo comoară ascunsă pe care o poți găsi explorându-l, descoperindu-i mesajul prin înțelegerea esenței sale. În fiecare peisaj există un oracol, iar eu te voi învăța în această carte cum să comunici cu oracolele.

Ești frustrat sau nefericit din cauza locului în care te afli în acest moment? Acest „loc” este pur și simplu un punct pe Hartă. Poți să stai aici și să găsești toate comorile ascunse, poți să asculți poveștile pe care pietrele le șoptesc vântului sau poți să înaintezi spre un loc nou. Poți să vezi unde ai fost și chiar să vizitezi din nou acele locuri, dar, așa cum spune adagiul, nu poți intra în același râu de două ori. Și acest loc, sau oricare altul, este oricum doar temporar, pentru că Harta se schimbă mereu.

Există anotimpuri și cicluri pentru toate. Nicio furtună nu rămâne într-un singur loc și chiar dacă ești pe mări turbulente, temându-te

că barca ta se va răsturna, vânturile *chiar se vor* schimba, așa cum se întâmplă întotdeauna, și apele se vor liniști din nou. S-ar putea ca explorând acest peisaj și descoperindu-i comorile ascunse, să afli că nu trebuie să „faci” nimic pentru a evada din el. El se schimbă pentru că *tu te-ai* transformat. Trăiește asta și îți vei da seama că viața ta nu trebuie să fie o asemenea luptă.

Cu toții trebuie să ne împăcăm cu paradoxul că schimbarea este singura constantă. Animalele migrează, vânturile bat, pământul se rotește și planetele se învârt în jurul soarelui. Și tu te miști, fiind angajat într-o călătorie. Printr-o simplă ajustare a percepției tale poți ridica acea călătorie la nivelul unei aventuri mistice, magice.

Fiindcă aceasta este o aventură, vei avea parte de un anumit dramatism în drumul tău: pericol, intrigă, idilă și sărbătorire. Se întâmplă lucruri diverse. Vor fi drumuri pietroase, dealuri abrupte și lacuri de cristal. În fantezia epică a lui J.R.R. Tolkien, *The Lord of the Rings* (*Stăpânul Inelelor*), povestea începe în siguranța dulce a comitatului și apoi continuă pe teritoriul încrâncenat și diabolic numit Mordor. Seria *Harry Potter* îl plasează pe băiatul vrăjitor într-o casă întunecată și neprietenoasă de englezi „Încuiați”, apoi derulează narațiunea la Școala de Magie, Farmece și Vrăjitorii Hogwarts, unde scările se mișcă brusc sub el. *The Wizard of Oz* (*Vrăjitorul din Oz*) o transportă pe Dorothy Gale din casa ei din Kansas spre tărâmul magic Oz, unde un drum de cărămidă galbenă șerpuiește prin Munchkinland, pădurea fermecată și Orașul de Smarald.

Fiecare mare poveste cuprinde multe tărâmurii diferite, fiecare cu propriile sale provocări, secrete și comori, care reflectă propriile noastre peisaje interioare. Aceste povestiri sunt despre personaje obișnuite care, la fel ca mulți dintre noi, se simt stinghere și nesigure în legătură cu faptul că ar aparține vreunui loc, oricare ar fi acesta. Cu toate acestea, ele se aventurează mai departe și înfruntă pericolul și tentația, pe măsură ce încearcă să dobândească ceea ce ne dorim cu toții: sentimentul de a se afla acasă, liniștiți, și într-o stare de bucurie care poate fi împărtășită cu prieteni și tovarăși de drum loiali. Aventurierii din fiecare poveste caută scopul, dovada că suferința și luptele lor au făcut diferența. Și noi putem găsi mereu oameni care ne vor oferi iubire, încurajare și propriile lor daruri speciale, în momente cruciale ale firului

nostru narativ: o funie să ne scape din groapa cu șerpi sau o lanternă care va lumina calea când se lasă întunericul. Și noi putem găsi sens, magie și un echilibru între o dorință de a crea ceva mai bun pentru noi înșine și o nevoie de respiro. Viața nu trebuie să fie o scenă de urmărire epuizantă, neîncetată. Nu trebuie să rămânem împotmoliți o veșnicie într-o junglă cu maimuțe neprietenoase. Chiar și Indiana Jones s-a întors la civilizație ca să predea un curs de arheologie din când în când.

Aliații și adversarii tăi interiori

Pe măsură ce lucrezi cu Harta ta, va trebui să te confrunți cu aspecte legate de tine, care ar putea fi dureros sau înfricoșător de examinat pentru că le consideri urâte sau simți că nu ai dreptul să accepți ceva atât de frumos și valoros. Acestea sunt elementele de „umbră” descrise de Jung, întrucât se ascund în umbrele subconștientului tău.

Am creat personaje mitologice imaginare cu care poți interacționa în peisajele tale interioare, astfel încât să poți recunoaște, accepta și învăța de la acestea părți uitate sau refulate ale sinelui tău. Este mult mai ușor să te confrunți cu un Spiriduș mitic ce reprezintă acea parte din tine care consideră că ești antipatic sau nedemn și să interacționezi cu el, decât să adopți masca unei persoane nesuferite și insignifiante, și apoi să încerci să accepți acel „sine”.

Lucrul cu elementele de umbră, părțile din tine pe care ți-ai dori să le poți renega, necesită curaj, dar vreau să îți imaginezi că ai puterea de a îmblânzi această creatură sabotoare numită Spiriduș. Vei descoperi că poți simți compasiune pentru el, în ciuda hidoșeniei lui, că îl poți iubi și îi poți descoperi valoarea și importanța în viața ta. Spiridușul, ca toate creaturile și ființele imaginare pe care le întâlnești în aceste pagini, este pur și simplu o metaforă pentru o parte din tine care este rănită și are nevoie de ocrotire, nu de judecată, și de acceptare, nu de admonestare.

Fiecare din noi are un Spiriduș sau doi, care au nevoie de iubire și o merită. Când compasiunea pentru aceste aspecte ale noastre ne ocolește, Spiritul se află acolo pentru a ne umple de iubire și acceptare.

De-a lungul anilor, personajul Spiriduș pe care l-am creat mi s-a

părut incredibil de eficient în a-i ajuta pe oameni cu vindecarea profundă. (Dacă nu ești familiarizat cu lucrările mele, am introdus pentru prima dată metafora Spiridușului în cartea mea, *Remembering the Future/ Să ne amintim viitorul.*) Trebuie să știi unde te afli și să îl privești pe Spiridușul tău în ochi, dacă vrei să începi să preiei un rol de conducere în viața ta, pentru că el este acea parte din tine care te va trimite împleticindu-te de la un peisaj emoțional tulburător la un altul, aproape pe nerăsuflăte.

Nu trebuie să fii la cheremul acestui șarlatan care se crede inginer de transporturi. Cu toate acestea, chiar trebuie să încetezi să îl combați, să îl negi sau să îl alungi, lucru care nu face decât să îți creeze mai multe probleme. (Vei învăța mult mai multe despre relația ta cu acest personaj răutăcios și cu alte personaje arhetipale din interiorul tău, mai târziu, în carte.)

Toate ființele fermecate pe care le întâlnești sunt simboluri aduse la viață prin imaginația ta și reprezintă aspecte ale psihicului tău. Ele servesc drept metafore puternice pentru înțelepciunea ta interioară și pentru înțelepciunea Spiritului, care îți este întotdeauna la îndemână. Lecțiile pe care le înveți prin conversații interioare cu ei te pot surprinde, fiindcă tu probabil subestimezi adesea cât de înțelept ești odată ce oprești flecăreala minții tale veșnic ocupate și accesezi intuiția și cunoașterea ta interioară.

Uneori, ceea ce înveți este dureros; alteori, este inspirator. Dar să știi că, indiferent dacă o ființă imaginară interioară pare să fie un adversar care aduce vești rele sau un aliat înzestrat cu o înțelegere profundă, această parte din tine este întotdeauna, în cele din urmă, un ajutor pentru tine, dacă lucrezi eficient cu aceasta.

Atunci când călătorești prin teritorii obișnuite și familiare, în același timp intime și universale, îți poți consulta busola magică și poți primi îndrumare de la acești aliați și adversari de pe această hartă, care cunosc configurația terenului și toate secretele sale. Oricând îți lipsește ceva, un oracol care se află în acest peisaj – Spiritul locului – îți va revela darurile sale secrete. Ai încredere în abilitatea ta de a interacționa cu această hartă magică și cu părțile sale vii și vei înțelege că niciodată nu ești și nu vei fi captiv sau singur.

Oriunde ai fi, indiferent de tulburarea emoțională prin care ai tre-

ce, poți învăța să fii prezent cu ea atât cât trebuie, și nu mai mult. Pe orice țărâm există întrebări care își așteaptă răspunsul și descoperiri care urmează să fie făcute, toate dându-ți puterea unui cartograf magic. Invocă Harta și cunoaște-ți locul pe ea, și astfel vei învăța cum să găsești curajul de a fi prezent pe deplin în circumstanțele tale și de a crede în abilitatea ta, în plină dezvoltare, de a naviga spre un teren mai înalt. Vei învăța să îți lași sufletul să se trezească în fața puterii din tine și să o folosească spre binele tuturor.

Cum să folosești această carte

În aceste pagini vei face o călătorie care te va îndepărta de frică, disperare, îngrijorare, furie sau frustrare și îți vei dobândi puterea de cartograf magic.

În **Partea I**, vei explora răspunsul la întrebarea: „Unde te afli?”. Lumea ta interioară este reprezentată de un peisaj cu care interacționezi și pe care îl poți influența. Aici, vei învăța despre Busola infailibilă a Spiritului, care te poate ghida mult mai bine decât simpla logică. Această busolă trezește în tine abilitatea de a co-crea magie în viața ta.

Vei ajunge să înțelegi că, dacă te vei opri din alergat, dacă doar vei respira adânc și vei începe să explorezi acest peisaj, vei începe să te eliberezi de sentimentul de a fi aruncat dintr-un țărâm tulburător și haotic într-altul. Vei descoperi cum să traversezi cu mai multă încredere Câmpiile Furtunii, Valea Pierderii și Mlaștina Vâscoasă, ca să te poți revigora sub Copacul Odihnei sau pe Strada Ușoară, sau să ai parte de minunatele priveliști de pe Culmile Bucuriei, care pot fi găsite la marginile tuturor peisajelor anevoioase.

Oriunde ai fi, ești și undeva în timp. Te poți gândi la trecut și poți chibzui asupra viitorului, și este datoria ta să recunoști cum poți „călători în timp” în mod eficient, astfel încât să nu te simți pierdut pe Harta vieții tale. În această parte a cărții vei descoperi, de asemenea, ce să faci dacă te pierzi în Tărâmurile Fantomelor fiindcă te-ai complăcut mult prea mult în nostalgie sau într-o gândire nerealistă, în loc să te concentrezi pe ceea ce poți face chiar acum.

În **Partea a II-a**, vei începe să navighezi pe harta ta. Vei învăța să recunoști influența trișorului de Spiriduș, care reprezintă orgoliul tău rănit, și să îi distingi vocea, astfel încât să îl împiedici să te manipuleze constant. Vei învăța și cum această creatură abilă se furișează în dialogurile tale interioare legate de viața ta zilnică, dialoguri reprezentate de Gură-Spartă, personificarea ego-ului tău sănătos și nevătămat. Apoi îi vei întâlni pe aliații magici interiori, care populează peisajele Hărții tale fermecate și vei descoperi cum te pot ajuta. Îți voi oferi o mulțime de exerciții care îți vor permite să îți folosești înțelepciunea subconștientă pentru a afla mai multe despre trecutul, prezentul și viitorul tău și despre cum poți să îți diminuezi suferința și să începi să îți vindeci rănilor.

Aceste dialoguri implică vizualizarea, dar există întotdeauna și o componentă de jurnal. Exercițiile vor fi cu mult mai eficiente dacă te angajezi să lucrezi cu un jurnal în care îți poți înregistra experiențele pe măsură ce le folosești, inclusiv detaliile conversațiilor tale „magice” cu ființele magice. Poate fi extrem de util să revii la asemenea scrieri în viitor, pentru a vedea cât de mult ai progresat și ce ai învățat. Reține că atunci când îți cer să „scrii” despre experiențele și impresiile tale, trebuie să îndrăznești să le desenezi, în schimb.

În aceste exerciții vei lucra cu Vrajitorul Conștientizării, sinele observator care vede cu ochii neutri ai sufletului. Vei dialoga cu el și îl vei îmblânzi pe Spiridușul trișor, care te abate spre peisajele chinuitoare, unde ai ocazia să evoluezi și să dobândești înțelepciune. O vei urma pe Colecționara de Oase atunci când îți va face semn să revendici tot ceea ce ți se cuvine de drept sau ce ți s-a refuzat și apoi o vei saluta pe sora ei geamănă, Grădinăreasa Blajină. Această figură blândă a Mamei Pământ îți va arăta cum să plantezi semințele intenției pe Câmpul Visurilor, acolo unde te va ajuta să cultivi tot ceea ce îți dorești.

Vei lucra și cu Spiritele Locului: miturile antice conțineau povești despre aceste spirite vii din natură și eu am adaptat această idee pentru a te ajuta să descoperi ceea ce trebuie să știi în orice decor te-ai afla. Spiritele Locului îți vor revela lumina și umbra din orice peisaj emoțional, vor lumina comorile din acest ținut și te vor învăța cum să creezi un talisman al puterii și al curajului pe care să îl porți mereu cu tine.

În **Partea a III-a**, vei ajunge la o etapă mai puțin solicitantă a călătoriei tale și vei lua o pauză de la meandrele dificile din punct de vedere emoțional (în sfârșit!). Aici, vei reflecta în liniște asupra sensului și a magiei pe care le-ai căutat și vei începe să vezi că, la fel ca fiecare ființă umană, tu ești un erou într-o călătorie a cunoașterii, a vindecării și a efortului spre o mai mare abundență, bucurie și siguranță. Vei învăța cum se revelează magia în viața ta și cum îți oferă sentimentul unui scop după care tânjești, și vei afla cum să lucrezi cu această magie.

În final, în **Partea a IV-a**, vei începe să observi cum harta ta interacționează cu hărțile altora și vei aplica ceea ce ai învățat pentru a putea începe să creezi relații mai bune, să găsești tovarăși de călătorie care să te ajute și să le spui rămas-bun celor care nu mai călătoresc pe aceeași rută ca a ta. Hărțile tuturor oamenilor urzesc în mod constant noi tipare pe măsură ce se intersectează, fapt evident în momentele cruciale ale destinului, în sincronicități și în întâlnirile cu cei pe care îi numesc Schimbători Magici ai Hărților, care îți schimbă direcția în mod dramatic.

Vei găsi aliați și adversari în viața ta pentru că și ei au menirea de a te ajuta să devii un cartograf mai bun. Pe măsură ce lucrezi cu Harta ta pentru a face din viața ta o aventură mistică și minunată, influențezi lumea și ea te influențează la rândul ei. Noi oameni și noi oportunități se arată. Încotro vei merge, acum că ești un cartograf conștient? Vei afla despre asta în capitolul final al cărții.

În toate celelalte capitole vei găsi Note de călătorie, care rezumă punctele principale ale materialului pe care tocmai l-ai citit. Dacă ești la fel ca majoritatea oamenilor, probabil ai tendința să gonești prin viață fără a asimila cu adevărat înțelepciunea sa, fără a te opri să analizezi tot ceea ce ai învățat. Dacă ai ținut vreodată un jurnal de călătorie, știi cât de valoros este să iei notițe despre locurile pe care le vizitezi, oamenii pe care îi întâlnești, priveliștile pe care le vezi și experiențele pe care le ai. Dacă nu iei notițe, amintirile încep să se șteargă și nu îți poți aminti toate detaliile minunate ale călătoriei tale.

Te încurajez să te întorci iar și iar la Notele de călătorie; analizează-le și scrie în jurnalul tău orice gânduri, impresii sau sentimente pe care ți le inspiră, adăugând propria ta înțelepciune recent dobândită.

De asemenea, pe măsură ce lucrezi cu toate conceptele prezentate aici, îndrăznește să îți lași intuiția să genereze alte peisaje magice, care te vor ajuta să interacționezi cu sentimentele, gândurile și credințele tale interioare, într-un mod sigur din punct de vedere emoțional. Vei găsi o listă a Locurilor Magice la finalul acestei cărți, care să te ajute să îți amintești ținuturile pe care le-ai explorat în aceste pagini. Te-ai putea inspira și din ținuturile familiare ale fanteziei și basmelor. Filmele și cărțile precum *Vrăjitorul din Oz*, seriile *Harry Potter*, *Avatar* și *The Lord of the Rings (Stăpânul Inelelor)* au avut un succes enorm în întreaga lume deoarece prezintă peisaje minunate, unde se desfășoară povești arhetipale ce rezonază cu oamenii de pretutindeni.

Ne adâncim în aceste aventuri, cu răsturnările lor de situație terifiante și bruște, care sunt atenuate și îndreptate prin prezența magiei, ceea ce îți dă puterea unui băiat umil, pe nume Harry, să țină piept unui mare rău. Ea luminează calea Avatarului într-o pădure care pare periculoasă la început, dar se dovedește a fi ocrotitoare, odată ce el acceptă un nou mod de viață și înțelegere. Magia de care ne bucurăm în aceste filme și cărți acționează în propriile noastre vieți, dar se poate ca noi să n-o fi observat încă.

Lucrând cu tehnica de a călători spre peisaje interioare magice și de a vorbi cu creaturi mistice, poți redescoperi magia care există în paralel cu realitatea lumească, așa cum lumea lui Hogwarts și a vrăjitorilor din *Harry Potter* există în paralel cu cea a „Încuiăților” obișnuiți. Dar pentru a face asta, trebuie să îți reduci la tăcere gândirea logică. Atunci vei putea descoperi minunile ascunse care se dezvăluie când stai pe tronul ce aparține Vrăjitorului Conștientizării și vei putea deschide ochii sufletului tău.

O călătorie colectivă

Nu ești singur în această călătorie, și nici nu ești singur dacă te simți „pierdut” pe Harta vieții tale. În ziua de azi, mulți oameni simt că este dificil să dea un sens vieții lor.

Există o relație tensionată și lipsită de sincronizare între realitatea pe care o experimentăm cu toții și cea în care am dori să ne aflăm. În

această perioadă de schimbări radicale și a unei conștiințe globale acuite a interconectării noastre, prea mulți dintre noi se simt neputincioși, plini de frică, confuzi și îngrijorați. Cu toate acestea, suntem și bucuroși de transformările pozitive ce urmează să vină. Ceea ce știm cu siguranță este că schimbarea vine rapid peste noi.

Se discută mult zilele acestea despre 2012 și despre ce ar putea sau nu ar putea însemna anul acesta. Sfârșitul Zilelor? Apocalipsa? Mulți experți au studiat calendarul mayaș antic, profețiile Hopi și alte comentarii legate de aceste date, și deși concluziile și detaliile diferă, firul comun al gândirii este același: părăsim un vechi mod de a fi și intrăm într-o nouă Mare Eră Mondială. Mulți savanți, atât antici, cât și moderni, vorbesc despre evoluția omenirii, despre finaluri și noi începuturi. Toți atrag atenția asupra acestui moment crucial din istoria planetei noastre ca fiind unul al transformării majore. Dar ce fel de schimbare vom trăi?

Fără nicio îndoială, toți suntem îndemnați să renunțăm la vechile moduri de a trăi în lume, care nu ne mai susțin, și să intrăm pe un teritoriu necunoscut. Vom face asta deoarece recunoaștem că nu mai este posibil să ne găsim siguranța în formele exterioare în care am fost condiționați să credem, fie că este vorba despre sistemele economice sau despre granițele naționale. Trebuie să găsim un nou mod de a ne orienta, astfel încât să nu ne simțim pierduți sau la bunul plac al sorții, pe măsură ce instituțiile, sistemele și împrejurările vieților noastre încep să se transforme în mod dramatic.

Noi schimbăm lumea din interior spre exterior și de aceea am scris această carte. Vreau să te îndrum pentru a-ți găsi pacea interioară, indiferent de ce se întâmplă în viața ta. Vei învăța metode dovedite de a-ți schimba conștientizarea, astfel încât să poți face ceea ce este necesar pentru a transforma lumea exterioară într-un loc mai bun pentru tine și pentru noi toți.

Încotro ne îndreptăm? Chemați în necunoscut, trebuie să învățăm să fim propriile noastre oracole. Un *oracol* accesează înțelepciunea Divină superioară, care transcende ideile noastre mărunte despre supraviețuire personală și noțiunile noastre limitate despre posibilitățile pe care le avem în față. Spiritul ne dăruiește ochi noi, deschiși spre potențial. Putem accepta destinul sufletelor noastre, indiferent de dificul-

tăți ni se prezintă în circumstanțele exterioare temporare ale vieților noastre.

În acest moment de tranziție, pe măsură ce trecem la o nouă stare a conștiinței, cu toții aspirăm la o hartă, ca să putem vedea încotro mergem. A fost o călătorie lungă și încă nu s-a terminat. Cu toții putem alege să lucrăm cu harta noastră în mod conștient, să devenim cartografi magici și să ne schimbăm drumul. Atunci vom aduce vindecarea în această lume și, în același timp, vom găsi sensul pe care îl căutăm.



Oricât de mult ne-am dori o scurtătură sigură spre un loc idilic, rareori o găsim. Nu există drum care să ocolească suferința și lecțiile dureroase, care să ocolească peisajele tulburătoare ale vieților noastre. Cu toții trebuie să vizităm aceste locuri mai întunecate, fiindcă asta face parte din aventura noastră. Cu toate acestea, nu trebuie să stăm aici prea mult timp sau să le tot vizităm, iar și iar. Avem o alegere – dar numai dacă o revendicăm pentru noi înșine. Apoi vom afla că avem puterea de a merge acasă, spre locul dinlăuntrul nostru unde ne simțim siguri, apărați și iubiți.

Și iată ceva interesant: ori de câte ajungem într-un loc de odihnă liniștit, curând descoperim că aspirăm să mergem mai departe după o vreme, fiindcă fără mișcare nu există viață!

Deoarece ești om, stă în natura ta să călătorești, să descoperi că ceea ce ai căutat se află peste tot în jurul tău. Foarte des, locul cu iarbă pe care îl cauți se află chiar sub picioarele tale. Trebuie doar să te trezești spre acea cunoaștere care este ascunsă de mintea ta conștientă.

Da, porți conduri de rubin și poți merge acasă oricând vrei. Pentru moment, îmbrățișează această mare aventură. Pășește în interiorul Hărții tale fermecate...



Partea I

**CUM SĂ TE ORIENTEZI
SINGUR
PE HARTA TA**

Nota autoarei: Majoritatea poveștilor din această carte sunt relatări adevărate, în care numele și detaliile de identificare au fost schimbate în vederea protejării confidențialității, iar câteva povești sunt fragmente adunate din ani de lucru cu mii de clienți. Cele din urmă reflectă spiritul predării unei învățături, dar nu și experiențele unei persoane anume.

UNDE TE AFLI?

*Trebuie să părăsești orașul confortului tău și să intri în
sălbăticia intuiției tale... ceea ce vei descoperi
va fi minunat. Ceea ce vei descoperi ești tu însuși.*

ALAN ALDA

*Fiecare dintre noi are în sine un continent de caracter
nedescoperit. Binecuvântat este cel ce se erijează într-un Columb al pro-
priului suflet.*

AUTOR NECUNOSCUȚ

A fost odată ca niciodată o femeie care a avut o aventură cumplită pe Harta ei fermecată. Această poveste dramatică a avut loc pe parcursul mai multor ani, în timp ce era purtată dintr-un peisaj într-altul fiindcă era speriată și refuza să exploreze ce trebuia să învețe în fiecare loc:

Peste tot în jurul meu, aerul pârâia, încărcat de electricitate. Am alergat de-a curmezișul câmpurilor întunecate, căutând adăpost și lumină, înfricoșată de furtună. Tunetul bubuia și zguduia pământul, în timp ce fulgere despicau cerul, luminând pentru scurt timp peisajul. Totul a început să se aprindă și priveam pereții fragili de hârtie ai casei mele mistuindu-se. Fusesem aici pentru atâta timp, dar nu știam cu adevărat ce era acest loc; știam doar că voiam „afară”, așa că am continuat să alerg.

Deodată, m-am trezit pe un câmp de maci purpurii care se întindea cât vedeam cu ochii. Îi puteam auzi șoptindu-mi: „Stai, dormi, visează... fii a noastră și numai a noastră.” Ușurată și atât

de obosită, mi-am lăsat capul pe patul moale de flori și am căzut într-o moleșeală somnoroasă. Pentru o clipă, m-am întors în locul în care fusesem înainte să lovească fulgerul. Era un deșert sterp, un loc sinistru și pustiu, unde nu crescuse niciuna dintre semințele mele, și solul crăpat gâfâia după ploaia răcoroasă care nu venea vreodată. Viața fusese o luptă atât de aspră, atât de nedreaptă. Cine mi-a furat apa? Cine mi-a luat visele?

Am căzut în somnul adânc al negării care a însoțit alcoolismul și dependența de droguri. Abuz, alcool, mâncare, un bărbat? Cheltuieli, alcool, droguri, foame, orgii, un nou suflet pereche? Abuz?... iar și iar, și iar.

Tunetul a bubuit. Mă aflam înapoi în Câmpiile Furtunii, fugind disperată. În panica mea am simțit frustrarea crescând, amin-tindu-mi cât de des fusesem aici înainte. Am înjurat când m-am împiedicat de o rădăcină și m-am poticnit de o piatră, și mi-am dat seama vag că pământul uscat de sub picioarele mele era chiar ținutul dezolării, unde locuisem ani de zile. De ce eu? Mi-am blestemat norocul și ținutul care fusese atât de sterp, nedoritor să ro-dească pentru mine.

Nu, nu îl udasem, nici nu avusesem grijă de semințele mele – și totuși, eram furioasă. Locul meu nu era aici. Meritam mai mult! Cine mi-a furat soarele? Cine mi-a furat povestea? Câmpul de Maci – unde era intrarea? O, da, acum mi-am amintit. Am auzit bobocii șoptind din nou. Tot ce trebuie să fac era să iau licoarea magică și mă puteam întoarce la dulcele meu somn narcotic.

Eu eram acea călătoare nefericită care simțea că viața ei scăpase de sub control. Acea e povestea mea și au trecut ani de zile până să pot găsi sensul în suferința mea sau să pot vedea magia în felul în care s-a desfășurat totul.

Dar tu? Ai fost în aceste ținuturi pe care le-am descris? Te afli acum într-unul din ele? Închide ochii și întreabă-te: Unde sunt?

Poți denumi acest ținut? Potolești vânturile și liniștești pământul de sub tine când dai un nume acestui loc în care te afli. Identifică peisajele tale interioare precum „Valea Pierderii” și vei începe să înțelegi că nu ești pierdut până la urmă. Acesta este pur și simplu un ținut pe Harta vie-

ții tale. De îndată ce îți vei defini locul, vei accesa propriile puteri ale observației – și, după cum vei învăța, acelea sunt într-adevăr puteri magice.

Renunță la frică și confruntă-te cu împrejurimile, și vei invoca și puterea de a-ți modifica experiența legată de ele și chiar de a schimba peisajul în sine. Trezești imediat acea parte a psihicului tău care știe că experiențele tale nu sunt suma a ceea ce ești. Odată ce ai creat o separare mentală de tine, cel care merge prin Valea Pierderii sau urcă pe calea spre Muntele Neclintit, vei înțelege că te afli aici doar temporar, indiferent de ce se întâmplă. „Tu” ești în afara dramei și a suferinței. Acel „tu” care spune „Ah, aici mă aflu” și arată spre Hartă este *sufletul* tău.

Acel „tu” care este Cartograful și aventurierul are puterea de a te duce spre un loc mai bun, dar nu mai simți nevoia să faci acest lucru atât de repede atunci când ești cuprins de o panică oarbă. Poți începe să explorezi acest ținut fermecat pentru a vedea ce poți descoperi.

Peisajul tău interior reflectă sentimentele tale și gândurile legate de ele. Pământul de sub picioarele tale și atmosfera din jurul tău se pot schimba într-o clipă, în urma reacției tale la ceea ce percepi că se întâmplă în viața ta. Azvârlit într-un nou peisaj de o reacție emoțională puternică la împrejurările tale, nesigur unde te afli, descoperi că ochii tăi sunt orbiți de frică, dispreț de sine sau mâhnire și ai un gând simplu și frenetic: *Scoateți-mă de aici!*

Dar dacă alegi să nu pleci? Ce comori ascunse ai putea găsi? Ți-ai putea descoperi în sfârșit scopul și ai putea înțelege, în cele din urmă, sensul din spatele suferinței pe care ai trăit-o? Și dacă ai ști că ai puterea de a te purta spre orice ținut ai vrea să vizitezi și că nu ești niciodată prizonier în vreo experiență emoțională?

Desigur, atunci când inima începe să îți bată cu putere și să rămâi fără suflu, este firesc să te simți furios, trădat sau victimizat și să te agăți cu disperare de o ancoră de calm sau să te cațeri pentru siguranță pe o stâncă, atunci când ești aruncat încolo și înapoi de valurile oceanului. Să stai aici poate părea de neimaginat în momentul în care emoțiile tale sunt puternice și dureroase. Chiar și așa, oricând te simți amenințat – sau copleșit de furie, tristețe sau de sentimentul că nu ești suficient de bun – poți face un pas înapoi, ca să vezi această scenă din siguranța minții tale (cu potențialul său de imaginație vast) și îți poți recupera Busola Spiritului. Asemenea momente sunt reperele în care se poate întâmpla magia.

Locurile în care ai fost

Unde ai fost în viața ta? Ce ținuturi emoționale ai traversat? Ai crescut pe o pajiște liniștită, unde vremea era blândă și previzibilă, sau pe o mare furioasă, unde te agățai de o bucată dintr-o barcă distrusă la modul metaforic? Prima ta zi de școală a fost precum vizita într-un parc de distracții sau precum o rătăcire într-un labirint în crepuscul?

Dacă îți urmărești experiențele, vei vedea toate locurile diverse pe care le-ai vizitat în aventura ta. Poate că ai atins Pragul de Jos și ai găsit o comoară de diamante în țărână. Poate ți-ai petrecut cea mai mare parte a vieții în Orașul lui Ar Trebui, mulțumindu-i pe alții în defavoarea ta. Poate că ai petrecut ani întregi rătăcind printr-un Deșert Sterp și pustiu până ce, într-o bună zi, ai renunțat și ai găsit un drum spre o oază adevărată.

Sunt multe locuri pe Harta ta – unele foarte familiare, altele doar rar vizitate... unele încântătoare și altele dezolante. În exercițiul de mai jos vei învăța cum să identifici acele locuri și cum să le recunoști caracteristicile. Vei vedea cum funcționează aceste peisaje și vei vedea cum te poți muta dintr-unul în altul.

Exercițiu: unde ai fost?

În acest exercițiu vei face un mic tur al vieții tale, concentrându-te pe un capitol care a avut o încărcătură emoțională deosebit de puternică la acel moment, dar de care acum te desparte o oarecare distanță emoțională: o mare despărțire sau pierdere, o schimbare importantă, un început stâncos spre o nouă aventură sau vreo altă încercare spre care te-ai îndreptat. Alege o experiență din trecut care a fost dureroasă la acea vreme, dar care, în cele din urmă, a deschis drumul spre o perioadă mai pozitivă a vieții.

Scrie în jurnalul tău o scurtă narațiune factuală despre experiența prin care ai trecut. Explică ce s-a întâmplat, ce gânduri și sentimente ai avut și cum ai acționat. Ai grijă să incluzi și credințele tale din acea perioadă.

Când ai terminat, rescrie povestea, descompunând-o într-o listă a evenimentelor și a reacțiilor tale emoționale la acestea.

După aceea, când privești lista, imaginează-ți fiecare experiență distinctă ca pe un peisaj. Sentimentul de a fi trădat când persoana iubită a plecat ar fi un peisaj, iar sentimentul de mâhnire care a urmat și respingerea dorinței de a mai avea vreo relație ar fi altul.

Iată un exemplu, cu evenimentele originale ale poveștii scrise cu caractere îngroșate, urmate de peisajele pe care le-a identificat clienta mea. Poți observa că ea a descris cum a interacționat cu fiecare în parte, precum și caracteristicile fiecăreia și felul în care acestea s-au schimbat.

Maggie era o agentă de bursă de mare succes, care și-a pierdut slujba și era fără loc de muncă de mai bine de un an. A avut câteva oferte, dar nimic nu s-a materializat. Privind retrospectiv, ea a venit cu următoarele idei:

Eram foarte îngrijorată în privința perspectivelor mele și mă simțeam speriată de faptul că nu știam unde și când voi mai găsi altă slujbă. Rătăceam printr-un deșert uscat neavând unde să mă ascund, fără apă sau adăpost, nesigură unde să merg pentru a găsi ceea ce îmi trebuie.

În fiecare dimineață mă trezeam cu un sentiment de anxietate. Îmi era groază să dau piept cu ziua. De îndată ce deschideam ochii, mă simțeam de parcă aș fi fost pe o plută, gata să cad într-o uriașă cascadă furioasă, dar cumva, pluta mea rămânea suspendată chiar înainte să mă prăbușesc. Eram înconjurată de apă, dar nu era o apă din care să pot bea. Apoi, pe măsură ce ziua mea trecea, mă întorceam în deșert, târându-mi picioarele și temându-mă că nu voi ajunge la destinație.

Am primit oportunități pentru locuri de muncă ce nu s-au materializat. Acestea erau precum mirajele care ofereau o iluzie a siguranței.

L-am cunoscut pe Dave, care avea un salariu bun, și am început să ne întâlnim. M-am amăgit singură crezând că relația avea un potențial real, eu știind, în adâncul inimii, că nu

avea – că era o distragere care mă seducea cu perspectiva siguranței financiare. Am simțit că găsisem o oază, dar de fiecare dată când mă duceam să beau de la izvor, acesta începea să sece. Înainte să dispară, mă retrăgeam și mă convingeam că l-aș putea face să mai rămână puțin – că apa aceea era adevărată – dar când încercam să iau din nou o gură puțin mai târziu, era tot un miraj. Speriată, m-am agățat de iluzia oazei în ceață.

În final, am simțit că urma să am o cădere nervoasă dacă nu dobândeam o anume siguranță în viața mea – o slujbă sau un semn că relația mea era solidă. Astfel că am început să merg la un curs de yoga, m-am alăturat unui grup de rugăciuni, am făcut multe plimbări, mi-am rezervat timp pentru a citi cărți bune, am început să mă simt umilă și am făcut mici comisioane pentru prieteni, ajutând oricând puteam. M-am întrebat dacă îmi doream cu adevărat slujba pe care o căutam. Am simțit nisipul mișcându-se sub picioarele mele și am observat stropi de ploaie care îmi cădeau pe față. O ploaie neîntreruptă, ocrotitoare, a început să cadă; și am văzut că deșertul zămislea viață. Am început să am încredere; apoi am acceptat faptul că această călătorie prin deșert îmi arătase cum să fiu răbdătoare, optimistă și plină de resurse.

Am început să dorm mai bine, să mă simt mai puțin stresată și mai plină de speranță. Când Dave mi-a zis că nu voia să continue relația, m-a copleșit un sentiment de eliberare și am sfârșit prin a-i ura să-i fie bine. Vremea se schimbase. Nu mai era atât de cald sau uscat; lucrurile erau pur și simplu plăcute și temperate.

În cele din urmă mi s-a oferit o altă slujbă. Nu o pot descrie decât ca un punct de cotitură pe un drum șerpuitor de munte și descoperirea bruscă a unei poieni cu un petic enorm de pământ acoperit cu flori sălbatice splendide. Am simțit că mă aflam pe un munte prietenos și că el îmi vorbea, spunându-mi: „Vezi? Am multe surprize minunate. Continuă să urci!” Am ajuns în vârf și am știut că puteam face altceva. Priveliștea era incredibilă!

Am schimbat profesia după ce am ajuns în vârful muntelui. Am lăsat finanțele, m-am mutat la țară și am deschis o

plăcintărie! *Sunt în Tărâmul Aventurii distrându-mă de minune, și nerăbdătoare pentru ce rezervă fiecare nouă zi.*

Uitându-te la ceea ce ai scris, vezi cum peisajul s-a schimbat, uneori ca urmare a alegerilor pe care le-ai făcut, iar alteori, din cauza împrejurărilor care păreau scăpate de sub controlul tău – evenimente, reacții emoționale de moment, idei care îți veneau brusc sau oportunități care se iveau? Vezi cum ai interacționat cu Harta ta? Întotdeauna interacționezi cu ea, dar acum o poți face conștient.

Unde te afli astăzi? În ce peisaj emoțional trăiești? Este acesta locul unde ți-ai dori să fii? Simți că aparții acestui loc?

Busola de încredere a Spiritului

Oricând ne simțim pierduți sau nelalocul nostru, putem apela la Spirit pentru a ne ghida și orienta pe harta noastră.

Spiritul e o forță precum atracția magnetică a polului nord. Spiritul este adevăratul nord, Sursa întregii puteri și înțelepciuni, și nu te va induce în eroare niciodată. Divinul este întotdeauna prezent, chiar și când îi pierzi urma. Tu ești o ființă spirituală care învață printr-o formă umană și, prin urmare, ești deja magnetic pentru Spirit. Undeva, în interiorul tău, ai o înclinație firească spre Spirit, care te va îndruma corect întotdeauna. Tot ce trebuie să faci este să mergi mai încet și să îți scoți busola. În timp ce rămâi liniștit, Spiritul îți vorbește prin intuiție, orientându-te și apoi îndrumându-te spre următoarea acțiune sau lecție sufletească potrivită. Este GPS-ul tău personal!

Consultă-l... și apoi, oftând ușurat, vei recunoaște că nu ești singur și pierdut în pădure. Vei vedea că ești pe Harta fermecată și că ai puterea de a-ți influența experiența – de a te salva de la a rămâne împotmolit în Mlaștina Vâscoasă sau de la a te simți vinovat și copleșit în Orașul lui Ar Trebui.

Vei descoperi și că acțiunea de a-ți scoate busola te-a făcut să convoci și creaturile fermecate care îți vor servi drept mentori, aliați și

adversari. Aceste aspecte personificate ale psihicului tău îți vor spune întotdeauna ceea ce trebuie să știi, lucru care ar putea fi foarte diferit de ceea ce vrei să auzi!

Cu toate acestea, dacă nu asculți glasul înțelepciunii lor și le ignori prezența, vei uita cu totul de busola ta și o vei pune într-un loc greșit. Îți vei stoarce creierii pentru a-ți seama unde a fost greșeala și cum să eviți suferința, și să obții ceea ce vrei de la viață. Apoi aventura ta îți va părea mai curând un coșmar și vei începe să crezi că ești neputincios când, de fapt, ai un potențial enorm de a-ți direcționa calea.

Iată un exemplu: Imaginează-ți că soacra ta te sună la începutul zilei și te face să te simți atât de vinovată! Ea este foarte negativistă și, în mod normal, poți face față acestui lucru, dar soțul tău tocmai și-a pierdut slujba și s-ar putea să fie nevoie să-i găsești tu una, s-ar putea să fie nevoie să-ți vinzi casa, iar cei doi copii ai tăi sunt la facultate și te sună în mod constant să ceară mai mulți bani. Ești o persoană spirituală, nu-i așa? Cunoști toate răspunsurile și afirmațiile metafizice, dar nu-ți poți aminti nimic în acel moment și reacția ta te aruncă peste o culme metaforică.

Scoate-ți busola și aliniaz-o cu adevăratul nord, cu Spiritul, și vei vedea unde te afli. Poate simți că ești în Orașul lui Ar Trebui sau în acel peisaj chinuitor, cunoscut sub numele de Câmpiile Furtunii. Poate că e ca și când ai fi în noroi, undeva în junglă, aerul este umed și lipicios și ești bombardată cu excremente, aruncate spre tine de o întregă ceată de maimuțe care se ascund în copaci și țipă la tine, în timp ce încerci să te ferești de bălegarul ce vine de sus. Oricât de groaznic ar părea acest „loc”, nu ești captivă aici. Acele maimuțe sunt *ale tale* și le poți face să înceteze să te deranjeze... și când vei face asta, vei descoperi că peisajul se va transforma în mod magic într-unul mai liniștit.

Cum faci față acestei situații? Folosind tehnicile cartografului magic, descrise în această carte, toate acestea te pot ajuta să nu mai fii reactivă, ci să devii mai creativă. Îți schimbi peisajul interior și, prin urmare, și pe cel exterior. Privești de jur împrejur în această junglă invadată de maimuțe și îți amintești ce să faci ca să scapi: decizi în mod conștient să nu acorzi importanță cuvintelor soacrei tale și îi spui, pur și simplu: „Am auzit ce ai spus – îți mulțumesc că ne-ai împărtășit și nouă”, închei convorbirea și îți reorientezi mintea spre lucrurile asupra

căroră îți doreai cu adevărat să te concentrezi.

După cum vei afla, asemenea transformări de la dramă emoțională la ape calme sunt cu adevărat posibile. Întreaga putere de a schimba această reacție imediată de furie, frustrare și neajutorare este la îndemână, dacă vei folosi Busola Spiritului.

Busola defectuoasă a logicii

Dar logica? În ce mod se încadrează mintea analitică aici? La urma urmei, faptele sunt fapte și se pot face lucruri raționale atunci când lumea se prăbușește și oamenii te scot din sărite! Logica are beneficiile sale, dar atunci când o folosești ca pe *unicul* tău instrument de ghidare, în loc să lași Spiritul să te îndrume, gândirea ta este mecanică și ai o viziune de tip mecanicist asupra vieții, care te împiedică să percepi magia și misterul. Îți limitezi puterile fermecate.

O minte logică încearcă să înțeleagă totul, acesta fiind un scop nobil, dar pe care niciunul dintre noi nu îl poate atinge! Nu avem capacitatea de a înțelege tot ce se petrece în viață sau de a înțelege cum să ne schimbăm circumstanțele și să modificăm comportamentul altor oameni. Nici unul dintre noi nu poate ști de ce are loc un cutremur sau un tsunami și mii de oameni mor în urma sa, sau ce putem face personal ca să „rezolvăm” aceste probleme copleșitoare ale condiției umane. Este posibil să o luăm razna încercând să determinăm ce am făcut ca să îl „atragem” pe hoțul care ne-a furat portofelul, boala cronică fără o cauză cunoscută sau ruda care nu reușește să ne respecte limitele.

Unele lucruri pur și simplu se întâmplă. Utilizarea exclusivă a logicii pentru a diseca evenimentele disperate ale vieții îți poate spune uneori cum s-au întâmplat lucrurile și îți poate oferi și informații care te-ar putea ajuta să previi viitoare dezastre. Dar logica nu îți poate arăta forțele cauzale subiacente, nu îți poate revela misterul și magia și nu poate răspunde la întrebarea *de ce?*

Busola Spiritului îți amintește că poți avea încredere că inima ta va continua, cel mai probabil, să bată, că aerul va continua să îți umple plămânii și că, dacă vei face alegeri bune și vei munci din greu, viața ta nu va fi la fel de dificilă cum ar fi dacă ai face alegeri proaste și ai lăsa

întreaga luptă pentru altcineva. Oricât de mult ai vrea să crezi că poți evita iritarea, frustrarea, durerea și tragedia pe de-a-ntregul, asta pur și simplu nu se va întâmpla – și acest lucru scoate din sărite mintea logică.

Nu-ți poți „da seama” cum să îți reparați viața, astfel încât nimic rău și neașteptat să nu ți se întâmple. Însă poți alege să îmbrățișezi o călătorie mistică; să lucrezi cu simbolurile care servesc drept limbaj al misterului și Spiritului și să trăiești o viață mai bogată, mai profundă care nu poate fi planificată până în ultimul detaliu.

Dacă te vei lăsa în voia aventurii și vei avea încredere în Busola Spiritului ce îți aparține, atunci harta va începe să aibă sens și se vor revela noi căi.

Spiritul este antidotul pentru orice gen de suferință pe care ne-o creăm nouă înșine. Folosirea unei Busole imaginare a Spiritului, care ne amintește de puterea iubitoare și liniștitoare a Divinului, ne poate ajuta să ne amintim că, ori de câte ori ne simțim pierduți, asta este doar o iluzie, fiindcă Spiritul este chiar acolo cu noi.

Următorul exercițiu *te* va ajuta să simți puterea și prezența Divinului.

Exercițiu: Orientează-te cu Busola Magică

La fel ca în cazul unei busole reale, vei lucra cu patru direcții: N, S, E și V. Cu toate acestea, în loc să reprezinte „nordul”, „sudul”, „estul” și „vestul”, aceste litere corespund experiențelor și percepțiilor emoționale (după cum vei vedea).

Desenează cadranul unei busole pe o bucată de hârtie (fie pe una reală, fie în mintea ta): dă nume acul îndreptat în sus „N”, pe cel îndreptat în jos, „S”, pe cel îndreptat spre dreapta „E” și pe cel îndreptat spre stânga, „V”. Sub *N* scrie: „Adevăratul Nord”. Apoi, sub *E* scrie „Ego”; sub *V* scrie „Voință” și sub *S* scrie: „Separare”.

Pune busola pe podea, cu *N* orientat în sus, la fel ca pe o hartă. Ridică-te, închide ochii și inspiră și expiră încet. Simte legătura ta cu Spiritul. Adevăratul nord nu se schimbă niciodată, nu se mută niciodată.

tă. El este întotdeauna acolo pentru tine.

Acum, întoarce-te la 90 de grade spre dreapta, în direcția „Ego-ului”. Meditează la ceea ce înseamnă *ego* pentru tine. Ce imagini, gânduri, sentimente sau senzații îți vin în minte atunci când te gândești la acest cuvânt? Îți vine în minte o frântură de amintire a unei perioade în care erai guvernat de ego-ul tău, un moment în care l-ai lăsat să preia conducerea? Te gândești la ocazii în care te-ai simțit neauzit sau neapreciat? Te *simți* neapreciat? Invizibil? Simți rușine sau ai impresia că, într-un fel, ești nedemn? Oricare ar fi gândurile, credințele sau amintirile tale, oricât de tulburătoare sau dureroase ar putea fi, rămâi prezent cu ele. Îngăduie-ți să-ți exprimi emoțiile cu trupul. Acordă-ți timpul necesar pentru a înțelege care este experiența „ego-ului”.

Când ești gata, întoarce-te încă 90 de grade spre dreapta, astfel încât să ai în față *S* sau „Separarea”. Acordă-ți câteva momente pentru a te concentra pe cuvântul *separare* și observă ce imagini, gânduri, sentimente sau senzații îți vin în minte. Cum te simți când trăiești „separarea”? Ce amintiri se ivesc? Te simți singur? Te vezi încercând prea mult să îi mulțumești pe alții, într-o încercare de a-i convinge să te accepte în grupul lor? Îți amintești de primele clase ale liceului și de găștile sale?

Când ești gata, întoarce-ți corpul din nou, astfel încât să ai în față „Voința” sau *V*. Meditează asupra *voinței*. Ce înseamnă pentru tine? Cum te face să te simți? Ce imagini îți vin în minte când experimentezi o conectare cu voința? Atunci când ești plin de voință, reacționează alții așa cum ți-ai dori? Circumstanțele tale se conformează așteptărilor tale? Voința funcționează pentru tine sau te lasă frustrat?

Întoarce-te la poziția „Adevăratului Nord”. Simte cum te reconectezi cu puterea iubirii necondiționate a Spiritului pentru tine. Imaginează-ți o lumină albă care te înconjoară și te umple de o iubire protectoare, ocrotitoare. Te simți în siguranță, eliberat și curajos. Savurează această experiență timp de câteva minute.

În orice parte te-ai întoarce, Spiritul este acolo, după cum vei experimenta în continuare.

Regăsește-ți busola și înlătură cuvintele „Ego”, „Separare” și „Voință”, apoi înlocuiește-le cu „Absența efortului”, „Încredințarea în fața Sacralului” și „Noi”. Repetă acest exercițiu, privind în fiecare direcție și

meditând asupra acestor experiențe dătătoare de putere și pline de iubire. Încheie experimentând din nou adevăratul nord. Apoi ia un jurnal și scrie despre imaginile, gândurile, credințele, sentimentele și amintirile care ți-au venit în minte.



Punctele de pe această Busolă a Spiritului se schimbă atunci când recunoști puterea transformatoare a Divinului.

Nu mai trebuie să îți percepi separarea și, în schimb, poți simți și te poți bucura că ești parte din *noi*, o comunitate mai largă a oamenilor și a creaturilor de pe planeta Pământ.

Poți depăși nevoia ego-ului tău de a se simți important, recunoscut și auzit prin încredințarea în fața *Sacralui*. Vei găsi siguranță știind că Spiritul te veghează mereu, lucrând mereu spre binele tău. Poți crede în îndrumarea sa iubitoare și îi poți respecta înțelepciunea.

Poți înlocui voința ta cu *absența efortului* atunci când aștepti răbdător miracolele Spiritului, care despică marea ce stă ca un obstacol înaintea ta, îți dă aripi pentru a trece peste necazurile tale, îți oferă posibilități la care nu te-ai fi gândit niciodată și aduce în viața ta oameni și situații care reflectă calmul și acceptarea ta interioară.

Poți folosi oricând busola care te pune în acord cu forța invizibilă a adevăratului nord; te poți orienta într-un loc care te face să fii confuz, trist, speriat sau frustrat și poți deveni un observator al acestei experiențe. Atunci începe adevărata magie a vieții tale și îți amintești de ce ai venit aici.

Oricând ajungi în acele locuri în care emoțiile tale iau amploare și încep să formeze nori de tornadă care amenință să te încolțească, să știi că te afli la intersecția dintre două lumi, unde invizibilul formează și înformează vizibilul. Dacă te poți îndepărta de tine și dacă poți accepta că te afli aici, unde *X* marchează punctul de pe hartă, îți vei aminti că *tu* nu ești peisajul tău interior. Tu nu ești Câmpiile Furtunii care se agită în interiorul tău, Deșertul Sterp care te face să te simți absent și plin de lipsuri.

Nu ești Râul Furios care te aruncă repede la vale, luat de curent.

Călătorind prin diverse peisaje, ești tot timpul capabil să te vezi ca un participant separat. Nu ești o persoană cuprinsă de întristare, ci una care călătorește temporar prin Valea Pierderii, o zonă pe care poți alege să o părăsești (deși s-ar putea să fie nevoie să te întorci la un moment dat). Ești un explorator curajos și o ființă puternică, ce tocmai și-a dat seama că nu este unde își dorește să fie și are puterea de a se muta în alt loc.

Confuzie în privința „locului” nostru

Într-un seminar recent am întrebat 150 de participanți: „Câți dintre voi vă simțiți pierduți chiar acum?” și toți, în afară de câțiva, au ridicat mâinile.

Ni se întâmplă tuturor. Se poate să știm unde sunt scaunele noastre, dar suntem cu totul pierduți în alt mediu. Dacă acest lucru e adevărat, atunci *unde suntem?*

Ființele umane sunt singura specie care nu are un simț real al „locului”. Asta deoarece suntem capabili să ne folosim mințile pentru a ne imagina pe noi înșine în alt loc, să revizităm trecutul și să ne imaginăm viitorul. Noi trăim o altă realitate decât cea a momentului prezent, o realitate numită experiența noastră subiectivă, care este adesea în contradicție cu evenimentele care se petrec în afara minților noastre. Nu e de mirare că suntem dezorientați. Emoțiile și gândurile noastre ne plasează într-un deșert atunci când asistăm la un seminar într-o cameră de hotel.

Noi toți avem „un loc” în lume și în marea urzeală a vieții. Cunoașterea acestui „loc” ne dă un sentiment al siguranței și al scopului. Problema este că acordăm atât de multă importanță propriilor noastre experiențe interne, încât avem amnezie în ceea ce privește adevărata noastră natură și, apoi, nu ne putem găsi casa, locul căruia îi aparținem. Simțim că rătăcim fără țintă pe drumuri șerpuitoare spre cine știe unde. Uităm că suntem aventurieri pe o Hartă Fermecată, prinși în arta magică a co-creației, împreună cu tovarășii noștri de călătorie și cu Spiritul. Nu putem merge „acasă” până când nu știm unde ne aflăm chiar acum.

M-am simțit pierdută și confuză, aruncată de colo-colo, din Deșertul Pustiu spre Câmpiile Furtunii și spre hipnoticul Câmp de Maci ani la rând, până când, într-un final, am dat de Pragul de Jos și am recunoscut că eram o alcoolică ce nu avea nicio putere asupra consumului meu de alcool. Adormisem în acel Câmp de Maci periculos de ademenitor atât de des, încât am pierdut o bună parte din viață și multe șanse de a mă dezvolta, de a mă vindeca și de a-mi accepta țelul. Pur și simplu existasem reacționând la ceea ce se întâmpla peste tot în jurul meu. Nu fusesem capabilă să aud vocea sufletului meu, care știa unde este casa și cum să ajungă acolo.

Nu puteam să îmi iau în stăpânire rolul de participant la co-crearea evenimentelor vieții mele, fiindcă acel gând era mult prea dureros pentru a-l întreține. Simțindu-mă profund inconfortabil în peisajul meu interior, căutam cu fervoare un loc de răgaz care mă tot ocolea. Și, la fel ca mulți alcoolici, am avut un moment de revelație când, într-o zi, m-am uitat atent într-o oglindă, cu o pereche de ochi foarte diferiți. M-am văzut cu adevărat, pentru prima dată de când îmi pot aminti.

Oglinda nu minte niciodată

Oamenii vor spune adesea că o fotografie cu ei, o înregistrare video sau o reflexie într-o oglindă sunt cele care îi zdruncină din somnambulismul lor și îi alertează în legătură cu cine sunt și cu ceea ce fac. *Hocus pocus!* Ei se văd pe sine așa cum sunt acum, nu cum își doresc să fie sau cum își amintesc că au fost. Ei sunt capabili să facă asta pentru că au ieșit din experiența lor emoțională subiectivă și au devenit conștienți de sinele lor observator, care vede cu mare claritate. Vrăjitorul care poate schimba Harta s-a trezit! Sufletul vorbește!

Neuroștiința arată că, atunci când sistemul tău nervos experimentează o reacție de panică la pericolul perceput, fluxul sangvin și activitatea electrică în acea parte a creierului tău, care îți permite să fugi sau să opui rezistență, crește. În același timp, acea parte a creierului care îți permite să contempli, să îți controlezi impulsurile, să planifici și să visezi, devine inactivă; și, în consecință, nu poți gândi clar.

De aceea pare că „orbești” de gelozie și de furie sau ești „copleșit”

de mâhnire. Sinele tău calm și observator e adormit fiindcă aceste emoții puternice îți blochează accesul la potențialul creierului tău de a te ridica deasupra durerii momentului. Dar dacă îți poți trezi acea abilitate, poți survola peisajul gândurilor, sentimentelor și credințelor tale. Te poți privi pe tine însuși și poți recunoaște că există două tipuri de sine: acel „tu” care trăiește acest peisaj și acel „tu” care privește cum se întâmplă acest lucru.

Deși trezirea sinelui tău observator – conștiința care nu se simte confuză, pierdută sau copleșită – se poate produce într-un moment de *hocus pocus*, s-ar putea să îți fi dezvoltat deja abilitatea de a păși în afara ta. Fiecare are în interior puterea de a îmbrățișa acea abilitate de deșteptare a sinelui observator, care poate reflecta. Ai uitat că *tu* ai această abilitate? Te surprinzi uneori observând că nu ești experiența ta emoțională, spunând *Hmm, chiar îmi pierd stăpânirea de sine aici. Este posibil să exagerez?*

Nu avem mereu obiceiul să ascultăm acea voce interioară. Atenția noastră este atrasă de dramatismul peisajului nostru și uităm că noi suntem cei ce îl creăm.

Ai avut vreodată un vis în care simțeai că erai urmărit sau că erai într-un mare pericol și, deodată, o parte a psihicului tău a realizat că dormeai și te-a trezit?

Mințile noastre sunt făcute pentru a se apăra singure, dar uneori trebuie să simțim o anumită durere pentru a ne vindeca. Trebuie să ne uităm în locurile întunecate. Nu există nicio cale de a „evita” ținuturile umbrelor, niciun ocol.

Dar imaginează-ți că ai puterea de a te trezi oricând, de a-ți revendica puterea de observație și de a-ți ridica bagheta magică ce accesează întreaga ta înțelepciune interioară, precum și bogăția înțelepciunii pe care Divinul o face disponibilă tuturor. Imaginează-ți că, de fapt, curajul tău de a face față tuturor provocărilor îți este la îndemână și că poți invoca imediat toate creaturile fermecate ale acestui ținut pentru a te ajuta să călătorești în mod magic spre un loc mai bun.

Poți face asta. Și vei primi ajutor.

Percepția și filtrele

Oriunde ai fi, ești „aici”. Ești unde te percepi că ești.

Gândurile, sentimentele și credințele tale creează peisajul din psihicul tău. Acesta e locul în care locuiești cu adevărat, care poate nu are legătură cu locul în care locuiești din punct de vedere fizic.

Acest loc este creat de percepția ta. Vezi ceea ce te aștepți să vezi, chiar dacă nu ești pe deplin conștient că, într-adevăr, aștepți asta. Mintea are conexiuni foarte eficiente pentru a căuta dovezi că poți aplica ceea ce ai învățat sau experimentat în trecut la ceea ce vezi înaintea ochilor tăi, în prezent. Este obișnuită să depisteze semnalele de pericol și potențialul pentru suferință. Iată de ce este atât de dificil să anulezi tiparele de gândire și de comportament care probabil au avut un scop protector într-un anumit moment din viața ta, dar care nu funcționează foarte bine pentru tine acum. Mintea ta, ca a oricui, filtrează întotdeauna faptele care contrazic ceea ce crezi.

Cu toții trebuie să depășim această manieră limitată de a ne privi viețile. Trebuie să fim atenți la filtrele noastre și să învățăm cum să le schimbăm. În acest fel, ne autorizăm să facem alegeri diferite și să creăm noi tipare, o nouă poveste care va fi ilustrată pe Hartă.

Iată cum funcționează percepția: creierul tău impune sens și ordine oricăror lucruri pe care le vezi, pentru a le face inteligibile și pentru a simplifica toate informațiile derutante și contradictorii cu care te confrunți. Mintea ta conștientă blochează o mare parte din informația senzorială care ajunge la creier, și cu un motiv serios: dacă ai asimila-o pe toată, ai lua-o razna de-a binelea. Nu este posibil să experimentezi tot ce te înconjoară, fără a deveni complet dezorientat.

Oamenii de știință sunt de acord asupra faptului că mintea umană nu poate asimila decât aproximativ 5 procente din informațiile la care suntem expuși, iar această fracțiune este selectată prin subconștientul nostru și organizată în cortexul prefrontal al creierului.

În epoca informației, deprinderea minții de a simplifica excesiv te poate împiedica să devii copleșit. Filtrele sunt bune, dar să stai deoparte și să le lași pe ele să facă întregul efort de a decide ce informații sunt importante și care pot fi date la o parte înseamnă să te cufunzi în Câmpul de Maci. În acest ținut somnoros nu există evoluție și nici

vindecare. Trebuie să te trezești și să experimentezi atenția conștientă și receptivitatea pentru a crește. Ca o floare, trebuie să te deschizi spre ploaie și spre lumina soarelui. Trebuie să schimbi filtrele din mintea ta și să lași să intre informații noi, o conștientizare nouă.

Când fac citiri pentru clienți, văd în mod invariabil procesul prin care ei își fac alegerile. Tiparele se repetă și sunt consolidate. Oamenii tind să meargă precum somnambulii de la o situație la alta, negând adevărata sursă a suferinței lor: credințele lor disfuncționale care creează haos interior și le afectează realitatea exterioară.

Îți poți revendica puterea magică pentru a vedea felul în care alegi să vezi: *prin ochii compasiunii pentru tine și pentru alții*. Ceea ce vei descoperi despre tine este, uneori, hideos, astfel că va trebui să fii cu desăvârșire blând, iubitor și iertător cu tine însuși. Din fericire, Spiritul este mereu prezent cu iubire infinită pentru tine, reamintindu-ți că trebuie să te iubești pe tine însuși, așa cum ești iubit de Divinitate: necondiționat.

Singurul mod de a te vedea clar este să te retragi din experiența ta și să observi ce faci cu tine însuși. Nimic și nimeni, ci numai mintea ta te transportă spre Câmpiile Furtunii sau spre Mlaștina Vâscoasă, unde te simți copleșit. Aventura ta are loc întotdeauna în spatele lentilelor prin care privești. Retrage-te și ai încredere că Spiritul este acolo pentru a te umple de compasiune față de tine însuși, pentru a-ți da curaj să vezi ceea ce ai nevoie să vezi.

Trezirea conștientizării tale

Deși uneori evităm să ne observăm pe noi înșine deoarece ne temem că ceea ce vom vedea va fi prea dureros, adesea nu ne uităm la noi și la tiparele noastre pur și simplu fiindcă suntem pe pilot automat. Reacționăm la evenimentele din viețile noastre și la emoțiile și gândurile pe care le avem, fără a ne imagina cum am putea crea ceva diferit din experiențele noastre actuale.

Singurul mod de a dezactiva opțiunea de „pilot automat” din mintea ta, care te face să ai reacții emoționale imediate de frică, îndoială, furie sau anxietate, este să dezvoltăm obiceiul de a trezi sinele observator.

Acest martor interior este cea mai puternică manifestare a sinelui tău superior sau a sufletului. Este ca un mare Vrăjitor al Conștientizării, cu o baghetă magică, ce îți permite accesul la întreaga cunoaștere.

Acest Vrăjitor interior al Conștientizării este partea din tine care recunoaște că logica și rațiunea nu sunt întotdeauna cele mai eficiente instrumente pentru a scăpa de pe un teren emoțional tulburător și pentru a te întoarce într-un ținut al bucuriei. Vrăjitorul din tine îți poate liniști gândurile și te poate ajuta să transcenzi întunericul provocat de emoția puternică. Este ca și când și-ar înmuia bagheta magică în râul întregii conștiințe și te-ar reconecta la înțelepciunea universului însuși. Un limbaj cu totul nou este la dispoziția ta. Spiritul poate vorbi cu tine prin simbolurile naturii și te invită să crezi ceva nou: noi gânduri, credințe și comportamente... noi idei și percepții.

Când *te* schimbi, modul în care privești lumea se schimbă și, într-un mod magic, tot ceea ce te înconjoară începe să se schimbe. Harta Fermecată se schimbă. Oamenii te văd diferit. Nu mai arăți la fel, nu mai mergi la fel, nici nu te mai miști prin lume așa cum obișnuiai. Fiindcă ești conectat cu întreaga viață, lumina și conștiința pe care le experimentezi se revarsă asupra celor din jurul tău, influențându-i.

Așadar, trezește acel vrăjitor somnoros. Odată ce vei face asta, vei începe să vezi ținutul mai clar și vei ști unde te afli.

Locuri pe care ai putea să le vizitezi

Există numeroase ținuturi pe Hartă. În această secțiune sunt enumerate câteva, pe care s-ar putea să le întâlnești; o listă mai lungă se află la finalul acestei cărți. S-ar putea să fie și teritorii neincluse aici pe care să le descoperi pe măsură ce începi să interacționezi cu harta ta. Când vizitezi aceste ținuturi, observă caracteristicile lor și găsește înțelepciunea lor cu ajutorul Spiritelor Locului. Pe măsură ce devii mai încrezător în abilitatea ta de a co-crea această Hartă, lucrând cu Spiritul și interacționând cu aliații tăi magici și cu tovarășii de călătorie pe care îi întâlnești pe parcursul drumului, s-ar putea să descoperi că ești dispus să vizitezi unele dintre peisajele mai provocatoare, pentru a-ți experimenta pe deplin sentimentele și a-ți învăța lecțiile.

Fiecare ținut are o parte întunecată și o parte luminoasă. Familiarizează-te cu ele și lucrează cu ele. Nimeni nu vrea vreodată să se schimbe când lucrurile merg bine, dar dacă zăbovești prea mult în ținuturile mai fericite, ai putea ajunge să dormi în Câmpul de Maci sau să rătăcești fără orizonturi într-un Ținut al Fantomelor, așa că trebuie să mergi înainte în călătoria ta.

Te încurajez să elaborezi o listă de ținuturi care sunt unice pentru tine. Ce anume ai experimentat? Ce aventuri ai putea întâlni pe drumul din fața ta? Te poți gândi la peisaje pe care ai vrea să le vizitezi? Ți-ai putea imagina locuri care să te regenereze? Locuri în care să îți găsești refugiul, să întărești curajul sau să îți asumi riscuri? Îți poți imagina un peisaj care trimite rugăciunile și intențiile tale în lume?

Sentimentele, gândurile și credințele tale sunt rădăcinile Copacului Casei tale. Intrând în Hartă, observând mediile create de aceste impresii veșnic schimbătoare, vei descoperi cu adevărat că tu *nu* ești sentimentele tale, ci mai curând cel care le *simte*. Învățând această tehnică de a lucra cu peisajele pe o Hartă fermecată, îți faci ție însuși un dar autentic, care insuflă putere: să fii un adevărat aventurier magic, în călătoria destinului tău.

În cartea inspiratoare a lui Gregg Braden, *Secrets of the lost Mode of Prayer* (*Secretele modului pierdut de rugăciune*), el scrie:

Sentimentul e rugăciunea: tradițiile antice ne amintesc că lumea din jurul nostru nu este nimic mai mult și nimic mai puțin decât oglinda a ceea ce am devenit în viețile noastre: ce simțim despre relațiile noastre cu noi înșine, cu fiecare dintre noi și, în cele din urmă, cu Dumnezeu. Dovezile științifice sugerează acum exact același lucru; ceea ce simțim în interiorul corpurilor noastre este transportat în lumea de dincolo de corpurile noastre.

Amintește-ți că toate aceste locuri pot fi accesate în interiorul tău. Cufundă-te în călătoria descoperirii și nu uita niciodată că ai Spiritul drept călăuză. Nu te vei mai pierde niciodată și îți poți găsi mereu drumul spre casă.

Mlaștina Vâscoasă

Mlaștina este ca „supa primordială”, unde substanțele s-au amestecat și s-au format noi condiții neașteptate și o nouă viață. Ai putea ajunge în Mlaștina Vâscoasă când viața te ia prin surprindere și ai grijă de bătrâni și de copii mici, în același timp. Sau poate că trebuie să faci munca unui angajat care a părăsit compania (și te-a lăsat și *pe tine* de izbeliște) sau te lupți cu o problemă de sănătate. Te-ai putea găsi aici când nu ți-ai prioritarizat lucrurile pe care trebuie să le faci sau când ai tot amânat și te confrunți cu un volum de muncă pe care nu poți nici măcar să îl începi.

Noroiul de aici este atât de gros și de cleios, că s-ar putea părea că ești prizonier în Mlaștina Vâscoasă. Dar dacă încetezi să te zbați și o vezi ca pe supa creativă a potențialității și ideilor care îți pot modifica conștiința, poți fi surprins de abundența oportunităților care plutesc la suprafață. Sentimentul că ai prea multe lucruri de făcut și că nu ai suficient timp sau că eșuezi atât de jalnic în a-ți gestiona viața, încât te îneci, se va risipi odată ce vei învăța lecția Mlaștinii Vâscoase: că trebuie să te relaxezi și să încetezi să încerci să fii totul pentru toți.

După ce ai te-ai liniștit pentru puțin timp, Spiritul Mlaștinii te va călăuzi spre următoarea acțiune potrivită. Curând, totul va fi bine. Timpul chiar se va dilata pentru tine și vei găsi destule ore pe zi pentru toate. Există un proverb vechi preluat din runele norvegiene, care spune: „Facem fără a face și totul se face”.

Valea Pierderii

Există un loc prin care niciunul dintre noi nu vrea să călătorească: unul al durerii, al lacrimilor, tristeții și resemnării. Dar aici, în Valea Pierderii, carapacea noastră poate fi străpunsă pentru a găsi un sentiment mai puternic de apartenență la sufletul lumii. Cultura occidentală modernă nu are un sentiment adevărat al importanței acestui loc, al puterii pe care o dobândim și al adâncimilor pe care le sondăm atunci când ne aflăm în această vale.

Deoarece este un loc atât de dureros, trebuie să îți dai ție însuși

permisiunea de a rămâne aici. Mi-a fost prea greu să îmi îngădui să mă vindec când mi-am pierdut părinții, dar am rătăcit și am explorat Valea Pierderii când fiecare dintre câinii mei a murit. Mi-am făcut mie însămi darul de a sta acolo pentru o vreme și m-am confruntat cu părțile mai grele ale vieții mele. A fost incredibil de dificil să pierd aceste animale de companie blănoase, care mă iubiseră necondiționat și mă învățaseră cum să fiu altruistă, responsabilă și miloasă. Totuși, experiența pierderii lor și darul inimii mele frânte m-au deschis suficient de mult pentru a completa lunga și întortocheata călătorie în trecut, prin moartea părinților mei. Ceea ce fusese o călătorie prea dureroasă a devenit posibilă după ce am creat calea care să mă ducă înapoi spre vindecarea mea.

Am fost în cele din urmă eliberată când m-am întors în mod conștient în această Vale a Pierderii pentru a accepta cu adevărat fragilitățile umane din familia mea, înțelegându-mi rolul în conflict și, în cele din urmă, iertându-i pe fiecare dintre noi (deși a luat ceva timp). Valea Pierderii mi-a permis să mă vindec de tragediile care ne separaseră.

Într-o zi, acest loc te va chema și pe tine. Dacă încerci să îl eviți sau să îl părăsești prea repede, ceva se va pierde *cu adevărat*, fiindcă Valea Pierderii este locul unde înveți umilința, recunoștința, aprecierea și accesul mai profund spre inima ta.

Deșertul Sterp

În Deșertul Sterp ești extenuat și simți că rezerva ta de creativitate s-a epuizat. Poate că ți-ai consumat și toată apa, și te-ai înconjurat de fântâni goale, pe care simți că trebuie să le umpli. Nimic nu pare să crească aici, pe pământul crăpat. Când ești chemat în Deșertul Sterp, pare că nimic bun nu va mai crește sau înflori vreodată în viața ta. Acest loc pare fără sfârșit, chiar dacă, în cele din urmă, îl vei părăsi.

Spiritul Deșertului Sterp te va învăța să conservi ceea ce ai, în loc să risipești în mod necugetat, să găsești hrană în locurile ascunse și să sapi la adâncime pentru a da de apă. Aici îți descoperi ingeniozitatea și optimismul în vremurile grele. De asemenea, înveți să îți cauți inspi-

rația în dorințele tale latente, în pasiuni și în activitățile creative. Când busola ta indică Spiritul, sosește inspirația, însă uneori ești doar menit să faci lucruri în tăcere, până la momentul revelației, care deschide o nouă cale. Dintr-odată începi să vezi vegetație apărând pe ceea ce era cândva sol neroditor, uscat.

Ținutul Codependenței

Sfârșești în Ținutul Codependenței atunci când intri în cârdășie cu un narcoman sau cu un alcoolic, sau pur și simplu te implici atât de mult în viețile altora, încât îți pierzi simțul independenței și al propriei valori. Aici, afli că ai o coroană pe cap și un fals sentiment al puterii deoarece crezi că ești într-un fel responsabil de comportamentul altora. Cu toate acestea, *tu* nu vezi lucrurile astfel, după cum probabil crezi că doar încerci să îi ajuți sau să îi iubești până se fac bine.

Nu recunoști că ești motivat de nevoia ta de a te simți important îndreptându-i pe alții. Privind în oglinzile asemănătoare cu acelea din parcurile de distracții, care sunt peste tot în Ținutul Codependenței, simți că, dacă te-ai putea contorsiona „întocmai”, totul ar fi bine și cealaltă persoană ar fi sănătoasă, fericită și responsabilă... dar aceasta este o iluzie. Cu cât vei încerca mai mult să îi coordonezi pe alții, cu atât vei cădea mai des în capcanele de pe pământ sau te vei pierde în labirinturile alcătuite din tufișuri țepoase presărate cu plase lipicioase, care se înfășoară în jurul tău ca niște tentacule.

În Ținutul Codependenței, Spiritul Locului îți cere să reflectezi asupra limitelor sănătoase, să respecti regula detașării iubitoare și pline de compasiune și să înveți să îți gestionezi anxietatea. Singura cale de ieșire din acest loc este să practici acceptarea radicală și să trăiești lăsându-i și pe ceilalți să trăiască. Așa cum Dorothy avea o mantră pentru a evada din Oz – „Nicăieri nu-i ca acasă” – tu ai una care te va ajuta să evadezi din Ținutul Codependenței: „Nu am provocat-o, nu o pot vindeca și nu o pot controla.”



Sunt multe alte peisaje în care te-ai putea regăsi, unele destul de încântătoare, iar altele foarte tulburătoare. Amintește-ți, prima ta sarcină după ce ajungi într-un peisaj tulburător este să respiri, să te calmezi și să privești în jurul tău, acolo unde te afli.

Următorul pas este să te întrebi dacă ai mai fost aici înainte și, dacă da, când? Unde te afli în timp? Retrăiești trecutul? Există un motiv pentru care se întâmplă asta? De ce trebuia să te întorci aici? Doar explorând peisajul poți afla răspunsul.



Note de călătorie

- Gândurile, sentimentele și credințele tale formează un peisaj interior.
- Condiționarea ta îți determină mintea să filtreze informațiile și să caute coerența între lume ta internă și cea externă.
- Este important să îți schimbi credințele și să consolidezi noi tipare pentru a percepe lumea în mod diferit.
- Poți învăța despre peisajele tale interioare descriindu-le ca medii fermecate, unde emoțiile tale adoptă trăsături ale cliimei sau aspectele topografice ale lumii naturale – de exemplu, Mlaștina Vâscoasă, Valea Pierderii, Pragul de Jos și așa mai departe.
- Fiecare peisaj poate servi ca oracol, permițându-ți să accesezi înțelepciunea ascunsă care vine de la Divinitate și care îți va da putere.
- Trebuie să fii dispus să rămâi în peisajul tău interior, indiferent cât de dificil ar fi terenul, dacă vrei să înveți lecția aceluia loc.
- Poți întotdeauna să părăsești un peisaj dacă nu îți folosește să fii acolo, odată ce ai înțeles lecția.
- Te poți întoarce întotdeauna în mod conștient, de bunăvoie, pentru a învăța ceva nou.

ÎN CE MOMENT EȘTI?

Trecutul este un indicator, nu un stâlp pentru prionit caii.

CITAT ATRIBUIT LUI L. THOMAS HOLDCROFT

*Distincția dintre trecut, prezent și viitor este doar o iluzie, oricât
ar fi de persistentă.*

ALBERT EINSTEIN

Acum, că știi unde ești, întrebarea este: În ce moment ești?

Îți pare familiar peisajul emoțional în care ești chiar acum?

Ai mai fost aici înainte? Când?

A fi „alt-cândva” decât în momentul prezent îți va îngreuna avansarea, până când vei face pace cu mediul interior în care trăiești de fapt: cel din mintea ta.

Mintea are nevoie să rătăcească uneori prin trecut și viitor. Ca oameni, noi suntem capabili să facem asta cu bogăția memoriei și imaginației noastre, care ne oferă capacitatea de a ne vedea viețile din diverse perspective, de a evada din perspectiva limitată a momentului. Obiectivul nu este de a rămâne întotdeauna în prezent sau de a-l evita cu totul, ci de a fi acolo unde trebuie să fim în timp, în orice moment dat, astfel încât să nu ne simțim pierduți.

Provocarea este aceea că, de fapt, cultura noastră ne presează să ne asumăm sarcini multiple și sfârșim prin a pierde evidența „momentului în care” suntem în timp: avem grijă în mod necugetat de treburile și responsabilitățile noastre, în timp ce mințile noastre rătăcesc spre necazuri din trecut, posibile probleme, peisaje nostalgice și viziuni fericite sau înspăimântătoare despre ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor.

Cât de des ai exersat viitorul ca un actor sau ai participat la o ședință obsedat de o conversație pe care ai avut-o cu persoana iubită cu o zi în urmă? Există o vreme pentru fiecare dintre aceste experiențe, dar nu în momentul în care ești prins cu alte lucruri care cer întreaga ta atenție – cum ar fi, să zicem, când conduci mașina sau vorbești cu cineva la care ții și care vrea să discute o problemă importantă. Nu vrei să te afli mereu „afară din timp”, pierdut și aparent fără nicio putere de a ajunge în locul unde trebuie să fii.

În acest capitol vei învăța cum să folosești atenția conștientă pentru a călători în timp. Mai întâi, dă-mi voie să îți amintesc ce să faci când te întorci pe neașteptate într-un punct neplăcut de pe Harta ta și ești tentat să te ascunzi în trecut (sau în viitor), în loc să te confrunți cu emoțiile pe care le experimentezi în prezent: respiră adânc, scoate-ți busola, descrie peisajul și întreabă: „Este acest lucru adevărat pentru mine acum sau mă lupt de unul singur cu umbrele trecutului?” Se poate să fi fost chemat temporar înapoi în timp dar, cu toate acestea, peisajul îți va părea destul de real, până ce vei găsi un mod de a te muta înapoi în prezent.

„Oh nu, nu acest loc din nou!”

De câte ori te-ai găsit într-un ciclu repetitiv din care pur și simplu nu poți scăpa? Ai revenit la aceeași veche situație, care te face să te simți neputincios și nefericit? Este ușor să te judeci aspru pe tine însuși în timp ce gândești. *Ce s-a întâmplat? Am făcut toată acea muncă de vindecare și mi-am concentrat intenția pentru a-mi schimba viața și acum m-am întors din nou aici?*

Nu este nicio rușine să aluneci înapoi într-un teritoriu vechi. Cu toții facem asta atunci când ne confruntăm cu mecanismele declanșatoare sau la aniversări ale pierderilor sau evenimentelor care ne-au cauzat durere. Amintește-ți, cu toții ne aflăm într-o aventură care își are elementele sale dramatice.

Nu poți evita cu totul peisajele repetitive, pentru că predicțiile și provocările sunt parte a experienței umane. Fiecare Hartă are trăsături permanente pe care nu le poți transforma, locuri pe care trebuie să le

vizitezi – poate mai mult de o dată. Ar fi grozav dacă nu ar trebui să te întorci niciodată în Valea Pierderii după ce ai fost acolo și i-ai învățat lecțiile, dar nu așa merge viața. Dacă fugi de momentul prezent fiindcă este prea dureros, harta ta îți va corecta cursul ca și cum ai fi pe pilot automat. Există o creatură mică și răutăcioasă, numită Spiriduș, care te va ademini să vizitezi și să revizitezi aceste peisaje anevoioase.

Nu există nicio scăpare de pe niciun teren de pe Hartă decât prin faptul de a te lăsa în voia momentului prezent și prin acceptarea faptului că te afli în el, oricât de tulburător și de supărător ar fi. Negarea te va duce în Câmpul de Maci, unde vei repeta aceeași experiență iarăși și iarăși, până când o vei schimba. Fii aici, acum, și privește cum începe magia, pe măsură ce Spiritul îți arată umbra și lumina acestui ținut, oferindu-ți înțelepciune și perspective care îți vor insufla putere în aventura ta.

Desigur, atunci când experiența ta emoțională este atât de intensă, încât îți pare că nu se va schimba niciodată, este greu să te lași în voia lui acum. De îndată ce vei accesa abilitatea minții tale de a ieși din Mlaștina Vâscoasă sau din Valea Pierderii și îți vei aminti că ai puterea de a interacționa cu Harta ta, vei ști că niciun sentiment nu durează o veșnicie și că tu nu ești emoțiile tale. Chiar o persoană pe care ai putea-o considera furioasă nu este furioasă în fiecare minut al fiecărei zile. Emoțiile nu se susțin pe ele însele la nesfârșit, ci, mai curând, tu le regenerezi încontinuu.

Nu poți șterge peisajele tulburătoare de pe harta ta, dar atenția te va ajuta să rămâi ancorat în prezent, unde trebuie să îți accepți experiența emoțională.

Pentru mulți dintre noi, atenția conștientă – adică abilitatea de a ne menține gândurile asupra momentului prezent – trebuie învățată, deoarece nu reprezintă o deprindere a noastră. Când am început prima dată să practic meditația bazată pe atenție conștientă, mi s-a părut foarte dificilă. Minții *mele* îi place să rătăcească de colo-colo cu mult entuziasm, dar eram hotărâtă să învăț cum să îmi liniștesc gândurile. Sincer, a fost chinuitor la început, întrucât „acum” părea ultimul loc pe care mintea mea dorea să îl viziteze.

Am observat că mă pricepeam cel mai bine să rătăcesc în acele împrejurimi care aveau de a face cu relațiile din trecut nesoluționate și cu anticiparea viitoarelor mele succese sau cu posibile eșecuri în carieră. Capacitatea de a accepta acest obicei al meu de a rătăci în timp

fără a mă judeca era eliberatoare și mi-a permis să încep să îmi dezvolt atenția conștientă. Trebuia să lucrez constant la asta; și, în cele din urmă, exersând în mod regulat, chiar am devenit mai atentă – și asta a schimbat totul. Consider că este esențial să adoptăm cu toții această manieră de a rămâne prezenți în acum, având în vedere isteria ce însoțește schimbarea colectivă cu care se confruntă fiecare dintre noi în aceste vremuri de revoluție globală.

Paradoxul este că simplul fapt de a fi capabil să recunoști că min-tea ta se află „în altă parte” îți dă puterea de a *alege* unde să fii. A simți compasiune pentru tine însuși fiindcă nu ești „aici” chiar acum te va aduce, de fapt, înapoi în prezent. Și, pe măsură ce vei învăța să lucrezi cu harta ta, îți vei spori puterea de a rămâne acolo, de a părăsi un peisaj anevoios la timpul potrivit, nu prematur; și de a evita călătoriile inutile spre ținuturi ale tristeții și suferinței. Poți înceta să te simți pierdut în trecut sau în viitor, fugind de ceea ce trebuie să înfrunți.

Sincronicitățile și timpul

Când identifici peisajul emoțional în care trăiești și îți dai seama că este un teritoriu extrem de familiar, este un semn că încă nu ai asimilat cu adevărat lecția acestui loc. Ai putea crede că ai făcut asta, dar poate că există aici o anumită înțelepciune pe care ai neglijat-o.

De ce continui să fii aruncat înapoi în peisajele emoționale traumatice ale trecutului tău? Deoarece o bună parte din interacțiunea ta cu Harta este *inconștientă*. Trebuie să devii conștient unde te afli, în ce moment și, după cum vei vedea, cine te ghidează. Cu cât vei fi mai atent, cu atât mai ușor vei recunoaște sincronicitățile din viața ta. Atunci îți va fi mult mai ușor să îți amintești că ai puterea de a ieși din peisajele repetitive, unde experimentezi suferința.

Aceste sincronicități sunt, de fapt, parte din sistemul de alarmă abil conceput al Spiritului, care te alertează în legătură cu natura timpului însuși, astfel încât să îți amintești cum să lucrezi cu el corespunzător și cum să fii un călător în timp eficient. Ideea este să fii în prezent în cea mai mare parte a timpului – dar nu în totalitatea acestuia. Periodic, trebuie să visezi, să îți amintești, să înveți din trecut și să te

pregătești pentru un viitor care implică întotdeauna imprevizibilul.

Pentru a rămâne în prezent, trebuie să înveți să prevezi viitorul fără a te gândi obsesiv la detaliile a ceea ce se va întâmpla sau fără a încerca să îl gestionezi în detaliu. (De fapt, eu nu fac citiri predictive pentru oameni mai des de două ori pe an pentru că știu că este ușor să devii obsedat de ceea ce *ar putea fi*, în loc să te concentrezi pe viața ta *de astăzi*. Am scris pe larg despre acest lucru în cartea mea, *Messages from Spirit – Mesaje de la Spirit*, în secțiunea legată de abuzul de oracole.) Este extrem de important să nu ți-o iei singur înainte. De asemenea, trebuie să îți rezolvi problemele din trecut, astfel încât să nu te traumatizezi constant pe tine însuși sau să te întrebi dacă ar fi trebuit să faci lucrurile diferit.

Ca ființe spirituale ce au temporar o experiență umană, noi am ales să trăim în timp... să percepem că există un trecut, un prezent și un viitor. Aceste categorii ale experienței pot fi utile pentru a ne înțelege viețile și a ne vindeca, dar este, de asemenea, foarte util să înțelegem adevărata natură și formă a timpului.

Forma timpului

Deși am învățat cu toții în gimnaziu să desenăm axe ale timpului de la stânga la dreapta, cu evenimente de mult trecute înregistrate în stânga și cu cele mai recente mai departe, spre dreapta, timpul nu este dispus într-o linie dreaptă. De fapt, la cel mai mic nivel al realității pe care îl putem identifica, scara cuantică, acesta nu este liniar și nici măcar foarte logic, ci mai curând ireal. Regulile timpului liniar nu există, pentru că timpul liniar este un concept al minții noastre raționale. Timpul naturii este foarte diferit.

Renunță la imaginea mentală a unei axe a timpului și, în locul acesteia, imaginează-ți timpul ca pe o buclă sau ca pe o spirală tridimensională, care începe cu trecutul și te duce în viitor, pe măsură ce călătorești mai departe. O spirală este o linie care se înfășoară înapoi, în jurul aceluiași punct. De fapt, imaginează-ți că acea axă istorică a timpului, din clasa a cincea, se transformă într-o buclă fără început și fără sfârșit. Vei observa că, de fapt, condițiile pentru război revin, asemenea celor pentru mișcările sociale. Istoria se repetă și tot ce este

vechi va fi iarăși nou. Așa funcționează timpul.

În cartea fascinantă a lui Gregg Braden, *Fractal Time (Timpul fractal)*, el discută pe larg modul în care condițiile se repetă în viețile tuturor, atât la nivel colectiv, cât și individual, după un tipar fractal. Un fractal este o formă ce conține versiuni mai mici ale aceleiași forme, cum ar fi un pătrat alcătuit din alte pătrate mai mici. Fractalii pot fi întâlniți peste tot în natură, de la dispunerea petalelor unei flori până la structura cristalelor de gheață. Timpul fractal repetă condițiile anterioare. În mod similar, anotimpurile se succed ciclic și, deși o primăvară nu este niciodată exact la fel ca celelalte, fiecare primăvară are anumite condiții de care poți fi sigur.

Deoarece timpul este o spirală sau un fractal și noi revenim ciclic la condițiile anterioare, ni se oferă în mod repetat o invitație la orice eveniment pe care l-am ratat prima oară. Aceasta ne dă șansa de a „face lucrurile cum trebuie” în sfârșit. Asta explică de ce circumstanțele vieții noastre se repetă și de ce, dacă ne modificăm percepțiile și comportamentele, suntem capabili să trecem prin acele împrejurări cu mai puțină suferință, atunci când ele revin. Nu trebuie să răspundem chemării de a începe altă relație nesatisfăcătoare cu un partener indisponibil sau să continuăm același vechi conflict cu o rudă.

Într-un timp fractal, fiecare parte oglindește întregul, în același fel în care crenguțele unui copac imită forma ramurii, care imită forma copacului însuși. Iar într-un timp fractal, finalurile oglesc începuturile. Gregg subliniază faptul că predicțiile sumbre legate de sfârșitul unei ere a experienței umane îl programează pe 21 decembrie 2012 și, totuși, ziua respectivă marchează și începutul unei *noi* ere. Nu este prima oară când planeta noastră a trecut prin această schimbare a epocilor. Conform datelor științifice privind vârsta fizică a pământului, am fost aici și înainte, și am supraviețuit! Este posibil ca civilizația Atlantidei să fi dispărut, însă acum dispunem de mai multe informații și avem abilitatea și gradul de conștientizare pentru a alege să experimentăm această schimbare monumentală cu beneficii mai mari pentru întreaga viață.

Lucrul cu timpul fractal ne permite să recunoaștem că, odată cu moartea, vin noi oportunități pentru viață; odată cu pierderea, vine și câștigul. Când uităm acest adevăr legat de natura timpului, începem să ne simțim pierduți fiindcă nu putem vedea ciclurile, tiparele și speranța

de a crea ceva mai bun. Amintește-ți, noi suntem versiuni microcosmice a ceea ce se întâmplă colectivului mai larg, așa că nu trebuie să fim atât de copleșiți de situația globală. Ne putem concentra pe responsabilitatea noastră de a fi atenți la propriile noastre vieți. Așa cum a spus Gandhi, noi trebuie să fim schimbarea pe care vrem să o vedem în lume – o persoană, o credință, un gând, o rugăciune și o acțiune, câte una pe rând. Nu putem schimba ciclurile, dar ne putem schimba reacțiile la ele.

În natură, anotimpurile și ciclurile ne învață despre previzibilitate, să avem încredere că tot ceea ce moare iarna va renaște și că tot ceea ce este plantat primăvara va da roade toamna. De aceea, când te găsești în Ținutul Înghețat, poți avea încredere că, în timp, totul se va topi. Ori-cum, mai întâi, ceva trebuie să moară și ai oportunitatea de a folosi timpul petrecut în acest ținut pentru a-ți „îngheța” furia sau conflictul și, în cele din urmă, pentru a renunța la ceea ce nu îți mai este de folos.

Ținutul Înghețat

Uneori, realitatea noastră emoțională este atât de aspră, încât ne izolăm și amormim. Intrăm în Ținutul Înghețat, unde timpul pare să stea în loc și arșița furiei, fricii, geloziei sau tristeții noastre este domolită. „Punem lucrurile la gheață” și avem posibilitatea de a ne odihni.

Ținutul Înghețat poate părea aspru la început, dar apoi te aclimatizezi cu frigul. Mergând de jur împrejur, observi frumusețea locului: lumina prinsă în ținuturile care învelesc crengile și ramurile copacilor. Totul e liniștit și tăcut, iar gândurile tale de furie s-au potolit. Și totuși, asemenea celor mai mulți dintre noi, probabil că întâmpini Ținutul Înghețat cu rezistență. Mai bine „ai face” ceva pentru a-ți remedia situația – *acum*.

Spiritul Ținutului Înghețat este mereu gata să îți arate locul. El îți va explica faptul că iarna este un anotimp care se va transforma inevitabil în primăvară. Ținutul Înghețat va părea apoi că dispare, dar asta se va întâmpla numai în realitatea *ta*, pentru că acesta este un loc magic și etern pe care mulți îl vor vizita.

Ținutul Înghețat nu este un loc în care să stai, și nici nu ți-ai dori asta. Numai oracolul peisajului, Spiritul acestui loc friguros, poate rămâne aici, în împrejurimile înghețate. El te va ghida către o grotă rece,

întunecoasă, de cristal, unde poți dormi un somn lung de iarnă și visa noi vise pentru viața ta. El îți va explica faptul că nu poți face nimic chiar acum fiindcă este timpul ca totul să doarmă, dar că emoțiile tale se vor reaprinde în cele din urmă și te vei regăsi în alt loc. Între timp, ea te va întreba dacă există ceva în viața ta ce trebuie să moară pentru ca primăvara să poată veni din nou.

Deși ținutul ar putea părea aspru, vei descoperi că poate fi reconfortant, întrucât îți redă simțul sinelui și te repune în propriul trup. Orice te-ar supăra, poți dezgheța acel lucru mai târziu. Pentru moment, dormi. Vindecă-te. Regenerează-te. Și visează.

Ținutul Înghețat este un loc al renunțării. Într-o zi, s-ar putea să alegi în mod conștient să vii aici și să îți oferi timpul pentru a sta liniștit.

Încetinirea ritmului timpului

Ciclurile naturii învață și lecția răbdării. Primii muguri ai primăverii nu trebuie grăbiți. Ei vor înboboci și vor da în floare la timpul potrivit, niciun moment mai devreme, așa că nu are niciun rost să încerci să grăbești ritmul.

De fapt, atunci când te relaxezi în anotimpurile vieții tale, te bucuri cu adevărat să trăiești ca persoană singură, să fii la apogeul carierei tale sau să îți educi copiii mici. Iei lucrurile așa cum vin, în loc să forțezi viața să se conformeze programului tău. Apoi este mai puțin frustrant când aceeași situație veche se repetă ciclic și tu îți amintești de puterea ta de-a o transforma într-un mod magic.

Încetinirea îți dă de fapt *mai mult* acces la timp. Descopăr că atunci când sunt în Mlaștina Vâscoasă, nu există nicio fereastră în programul meu pentru a face ceva, iar lista mea cu lucruri de făcut devine un uriaș căpcăun care amenință să mă înghită cu totul. Dacă mă pregătesc pentru emisiunea mea la radio, îmi fac griji în privința scrierii unui curs online, iar dacă scriu un curs online, mă gândesc cum a trebuit să amân o întâlnire cu prietenii mei; iar acum, pentru că fac asta joi, nu voi termina niciodată celălalt proiect, pe care aveam de gând să îl termin până la finalul săptămânii... bla, bla, bla. Timpul se prăbușește, în timp ce mintea mea joacă șotron prin trecut, prezent și viitor; și apoi mă

simt pierdută. În ce moment mă aflu?

Oricum, dacă petrec 20 de minute meditănd asupra momentului prezent și numărându-mi respirațiile, aceasta fiind practica mea preferată pentru atenție conștientă, îmi folosesc magia pentru a extinde timpul, ceea ce lasă loc pentru lucrarea sacră pe care o fac. Revin la conștiința mea zilnică, știind că întreaga muncă pe care o fac este sacră și există timp și spațiu pentru tot, acum că am încetinit ritmul. Poate că asta este o iluzie, dar este una convingătoare! Într-un fel, pare că sunt capabilă să merg de la crenguță la ramură, de la pătratul mic la cel mare și tot ceea ce trebuie rezolvat se rezolvă. Pentru orice *nu se rezolvă* nu îmi fac griji.

Când joci șotron din trecut în viitor și înapoi, ajungi să grăbești timpul. După aceea îți ia o veșnicie să faci orice, fiindcă irosești ore întregi făcându-ți griji, vărsându-ți oful, amânând și dorindu-ți ceea ce ar putea fi, în loc să fii prezent, făcând ca acel lucru să se întâmple. Asta se întâmplă atunci când timpul pare că începe să se accelereze și să se contracte. Cu cât afirmi mai mult că nu este timp, cu atât va fi mai puțin.

Încetinește timpul și vei găsi claritatea pentru a vedea că ieșirea din Mlaștina Vâscoasă înseamnă să faci o pauză, să prioritizezi și apoi să faci ceva practic și simplu. Să faci mai multe lucruri în același timp este un lucru grozav, dar nu atunci când devine dependență și chiar te gândești să scrii mesaje în timp ce conduci sau vreo altă nebunie. Când mergi prea repede, nu ai timp să fii cu totul prezent în orice activitate și asta te aduce înapoi în acele peisaje emoționale anevoioase. Ignori toate steagurile mari și roșii pe care scrie *Această persoană nu este pe drumul cel bun*, pentru că tu vrei doar să rezolvi lucrurile – și, vai, lucrurile în privința cărora nu ți-ai permis luxul de a le rezolva vor ajunge acum să îți consume mult mai mult din timpul și energia ta.

Modificarea hărții trecutului

Încetinește și permite-i percepției tale să înceapă să se schimbe. Curând vei descoperi că trecutul tău și Harta sunt schimbate. Vei privi înapoi la interacțiunile tale cu o persoană care te-a persecutat cândva și s-ar putea să îți amintești cum te-ai simțit să fii cocoțat pe un mal

abrupt, deasupra stâncilor ascuțite, incapabil să te retragi din calea acuzațiilor și a abuzului, temându-te să nu îți alunece pământul de sub picioare. Pe atunci, îți doreai să fi putut evita această creatură monstruos de puternică, ce te ținea captiv și pe margine.

Cu toate acestea, pe măsură ce vei ajunge să vindec credințele care te-au făcut să te implicii în această confruntare precară, nu îți vei aminti în același fel de conflictele respective. În schimb, s-ar putea să simți că, în acele zile, era ca și când te-ai fi aflat pe malul unui Râu Furios, strigând din răspuțeri pentru a-i spune acestei persoane cum te-ai simțit în timp ce ea stătea pe celălalt mal, fără a fi conștientă de prezența ta, incapabilă să audă ce aveai de spus. Senzația de pericol pe care o simțeai în apropierea acelei persoane probabil a făcut loc iritării sau chiar tristeții, când te gândești cât de zadarnice au fost eforturile tale, câtă energie ai irosit încercând să ajungi la ea.

Într-o zi, când vei vizita din nou acea perioadă din viața ta, vei experimenta malurile Râului Furios fără frustrare, pentru că nu te vei mai simți captiv. Vei ști că te afli acolo doar temporar. Sau s-ar putea să ajungi în Canionul Ecourilor oricând te gândești la trecut, și poți folosi această ocazie pentru a-ți schimba percepțiile și credințele punând un nou mesaj „acolo” și lăsându-l să răsunе.

Adesea, când oamenii pleacă de la cursul meu intensiv de sfârșit de săptămână din Sedona, ei au dobândit o nouă viziune asupra trecutului, care le modifică în mod magic punctul de vedere în călătoria lor spre viitor. Procesul de sfârșit de săptămână începe cu un ritual vineri seara, în care participanții sunt îndrumați spre un nou mod de a se percepe pe sine, care implică intrarea într-un tărâm magic al descoperirii de sine. Întregul sfârșit de săptămână se desfășoară ca o ceremonie sacră, începând cu uleiuri ritualice, un ritual al apei cu săruri de baie speciale și o meditație pentru a incuba un vis, care îi va ajuta să își înceapă noua călătorie.

Pe parcursul următoarelor două zile, îndrum participanții printr-un număr de procese puternice, concepute să îi orienteze spre Hărțile lor personale și să îi ajute să descopere pe cine au ascultat și ce anume trebuie să schimbe în ei înșiși pentru a progresa. Privim cu atenție la ceea ce peisajele, aliații și adversarii lor repetitivi au de „spus” despre credințele și atitudinile lor în privința trecutului și despre cum acest

lucru le-a împiedicat abilitatea de a-și manifesta scopul, prosperitatea și expresia creativă deplină a propriilor persoane. Conduc apoi pe toată lumea într-un proces profund și transformator de redirecționare a punctului lor de vedere.

După ce au avut un moment de revelație, ei vor descoperi când se vor întoarce acasă că povestea lor a fost rescrisă, acum că inimilor lor li s-a oferit spațiu pentru a se vindeca. Ei descoperă că noi oportunități par să prindă deodată viață când afirmă că faptul de a se lăsa în voia a „ceea ce a fost” schimbă prezentul și deschide noi căi spre viitor.

A ști că ai puterea de a-ți alege percepția este ca și cum ai avea o baghetă magică în mână, care îți permite să modifice timpul.

Amintiri care se schimbă sau reapar

Într-un mod destul de curios, atunci când percepția ta se schimbă, nu doar că îți transformă în mod magic amintirile despre ținuturile pe care le-ai traversat cu ani în urmă, dar trezește noi amintiri, care se potrivesc cu noile tale percepții.

Când eram mai tânără, îmi vedeam mama ca pe o persecutoare, ca pe o persoană al cărei ton al vocii era de ajuns să mă trimită direct pe un câmp de luptă. Acolo, mă zbăteam în teroare și furie, orbită de fumul de tun care se ridica în jurul meu.

Acum, că sunt mai în vârstă și am lucrat mult asupra mea însămi, pot privi înapoi la mama mea și îi pot vedea comportamentele într-un mod foarte diferit. Știu că, fiind o supraviețuitoare a Holocaustului, ducea cu ea durere și teamă, ce îi întunecau gândurile și o împiedicau adesea să exprime bunătate, afecțiune și compasiune față de fiica ei. Înțeleg și cât de greu trebuie să fi fost pentru ea să aibă parte de calitatea intruzivă a darului meu – am scris despre asta în prima mea carte, *Remembering the Future* (*Să ne amintim viitorul*) – și cât de dureros a fost pentru ea să asiste la autodistrugerea mea prin alcoolism. Nu avea nicio putere să mă salveze.

Mi-am vindecat relația cu mama mea, acum că ea nu mai este, pentru că am un respect și o apreciere mai mare pentru ea. În consecință, mi-am recăpătat acum amintiri vechi, pe care mintea mea le îngropase de multă vreme într-un dulap întunecat, departe de mintea mea

conștientă, amintiri ce nu se potriveau cu imaginea mea despre mine însămi ca victimă a unei mame care nu mă trata cum se cuvine. Acum o respect, o înțeleg și o iubesc fără nicio rezervă.

Înțeleg acum că atunci când mama mea m-a dus la spital după ce am fost violată și m-a pus să jur că voi păstra tăcerea, a făcut-o pentru a mă proteja, nu pentru a mă împiedica să îmi rănesc familia. Ea trecuse printr-o experiență identică în timpul războiului și încerca să mă ajute să fiu puternică și să nu renunț la puterea mea în fața durerii și a rușinii acelei experiențe. M-a ținut de mână în sala de urgențe și a plâns. Nu a plâns numai pentru ea; a plâns și pentru mine. Furia ei era îndreptată către acea situație îngrozitoare și se temea pe bună dreptate să retrăiască o amintire dureroasă, personală. Pe atunci puteam vedea doar că îi era rușine pentru mine din cauza propriului meu egocentrism neînfrânat, care mă făcuse să îmi asum un risc ce a condus la viol.

Această amintire și noua perspectivă care a urmat au putut apărea în conștiința mea doar după ce am renunțat la povestea mea de genul „Biata de mine, cea hărțuită”, și nu am putut renunța la acea poveste până când nu am vizitat din nou acel câmp de luptă și am învățat lecția locului. Abia atunci am putut vedea că fumul dispăruse și că nu mă confruntam cu ea, până la urmă, pe acest câmp de luptă: eram propriul meu adversar. Astfel, bineînțeles că nu a fost nevoie să îmi irosc energia luptându-mă cu mama mea și suferind din cauza poverii de a purta acea armură grea.

Partea tristă este că nu am văzut toate acestea pe când ea era în viață. Am fost capabilă să mă confrunt cu rolul meu în dinamica noastră abia la câțiva ani după ce murise. Am început să îmi amintesc trecutul în mod diferit.

Amintirile noastre sunt remarcabil de selective. De aceea pot apărea dispute când un membru al unei familii își amintește de Mama și de Tata, de viața în casa copilăriei sau de un eveniment anume într-un mod diferit de toți ceilalți. Chiar în momentul când se produce un eveniment, mințile noastre ne pot distorsiona percepția în mod dramatic, pentru a o face să se potrivească cu credințele noastre generale despre noi înșine, ceilalți și despre lumea din jurul nostru. Adăugați trecerea timpului și amintirile vor deveni și mai nesigure.

Ne putem pierde în detaliile amintirilor noastre, dar dacă cerce-

tăm amănunțit Harta, recunoaștem experiența emoțională și învățăm ce putem din ea, ceea ce ne permite să o lăsăm în trecut. Altfel, nu facem decât să schițăm fiecare detaliu al peisajului în care suntem captivi și ne asumăm riscul de a rămâne prinși în acest teren aspru, re trăind acele amintiri și emoții dureroase.

Pășește într-un nou trecut, prezent și viitor

Așadar, atunci când începi să observi cicluri care par să se repete în viața ta, ele sunt invitații de a face lucrurile diferit de această dată. Este nevoie de magia atenției conștiente pentru a nu fi reactiv și a nu ceda în fața vechilor obiceiuri confortabile, dar chiar și cei mai mari vrăjitori trebuie să își exerseze magia. Exercițiul următor te va ajuta să începi să lucrezi cu Harta ta.

Exercițiu: Unde și în ce moment mă aflu?

Acest exercițiu are două părți: (1) procesul de Vizualizare Interioară pentru a-ți descoperi peisajul actual; și (2) ținerea unui jurnal pentru a-ți examina și înregistra relația cu acest ținut: unde ești, de ce ești aici și dacă locuiești în trecut, prezent sau viitor.

Pasul 1: Procesul de vizualizare interioară

Spre deosebire de o vizualizare ghidată, acest proces este unul care îți cere să permiți psihicului să ajungă în mintea ta subconștientă pentru a-ți povesti despre împrejurimile tale și experiențele tale emoționale. Aceasta este visarea activă, care îi cere psihicului tău să traducă poveștile zăvorâte în tine, inspirându-ți imaginația să picteze tabloul cu ajutorul simbolurilor. Stai în tăcere, lăsând gândurile din mintea ta să se liniștească sau să scadă în volum, în timp ce te concentrezi asupra respirației tale. Apoi întreabă-te: *Unde sunt?*

Permite-i conștiinței tale interne să îți arate peisajul și toate caracteristicile sale. Fii acolo fără a emite judecăți. Nu ceda tentației de a analiza locul. Observă doar unde ești și cum te simți.

Pasul 2: Ținerea unui jurnal

Într-un jurnal, scrie răspunsurile la aceste întrebări:

- Deci, unde ești? Care este peisajul tău interior?
- Ai mai fost aici înainte?
- Unde ești în timp? Ești în viitor, gândindu-te la ceea ce ar putea fi? Sau ești în trecut, amintindu-ți?
- Simți emoții pozitive sau negative în acest peisaj?
- Poți învăța vreo lecție de aici?
- Poți dobândi ceva vizitând acest loc?
- Ai fost de multe ori aici?
- Simți că tot revii aici fără niciun motiv?
- Cum te poate ajuta în viața ta de astăzi experiența de a te afla temporar în acest peisaj?

Când renunți la obiceiul de a fugi de starea ta emoțională prezentă, începi să găsești curajul de a face față amintirilor dificile ale trecutului și realităților aspre ale viitorului cu care s-ar putea să te confrunți, având în vedere parametrii istoriei tale personale. În capitolele următoare vei afla mai multe despre aliații care te pot ajuta în călătoria ta, cât și despre instrumentele magice, cum ar fi talismanele și săculeții medicinali care îți pot da curaj.

Dar mai întâi trebuie să afli care sunt pericolele intrării în Ținuturile Fantomelor, unde ajungem cu toții când zăbovim prea mult în trecut sau în viitor. Există secrete pentru a scăpa de ele, după cum vei

vedea.



Note de călătorie

- O parte a motivului pentru care ne simțim pierduți este că ne gândim prea mult la trecut sau viitor și nu la momentul prezent.
- Există o mare probabilitate să evităm prezentul când ne aflăm într-o situație emoțională tulburătoare.
- Dacă vom evita emoțiile noastre, ne vom regăsi în același vechi loc emoțional, iar și iar.
- Când interacționăm în mod conștient cu Harta, este mai puțin probabil să ajungem în peisaje emoționale tulburătoare, iar când intrăm în ele, suntem conștienți că nu suntem prizonieri și că le putem părăsi mult mai devreme.
- Timpul este un fractal sau o spirală. Orice vei trăi va reveni într-o anumită formă.
- Ținutul Înghețat este un loc unde mergi când trebuie „să pui lucrurile la gheață”, să te odihnești și să reflectezi înainte de a acționa.
- Dacă încetinești și ești atent, creezi de fapt mai mult timp pentru tine.
- Când îți schimbi percepția asupra trecutului, se schimbă și Harta, și chiar îți reactivezi amintiri pe care le-ai uitat de mult timp pentru că nu se potriveau cu povestea pe care ai spus-o mereu despre viața ta.

PIERDUT ÎN ȚINUTURILE FANTOMELOR

„În ecuația care reprezintă viața pe pământ, viitorul tău se scurtează cu fiecare an și trecutul tău se alungește, se umple, se umflă... chiar și un trecut rău poate părea mai sigur decât prezentul pentru că măcar ororile trecute sunt cunoscute – el strălucește cu o lumină caldă, chiar dacă ușor ireală.

Nu putem retușa prezentul.

ANNELI RUFUS

După ce mi-am petrecut partea mai bună a vieții încercând fie să re-trăiesc trecutul, fie să trăiesc viitorul înainte ca acesta să sosească, am ajuns să cred că între aceste două extreme este pacea.

AUTOR NECUNOSCUȚ

Te-ai pierdut vreodată în confundarea dorințelor cu realitatea, în ceața unui viitor fantastic, unde imaginile te chinuie, dar refuză să stea pe loc și să se manifeste ca realitate?

Orice ținut poate deveni un Ținut al Fantomelor, dacă zăbovești prea mult pe acolo. Într-un Ținut al Fantomelor nu are loc nicio dezvoltare sau vindecare emoțională. Îngheți timpul, în loc să te deplasezi prin acest peisaj și spre următorul. Deoarece numai mintea ta te ține aici, nu o experiență emoțională adevărată, culoarea, textura și realitatea locului sunt secătuite. Totul este translucid și fără substanță – inclusiv tu – fiindcă te afli într-un loc fantomatic. Rătăcești prin el, confuz, pierdut și în afara timpului, până când îți revii și îți îngădui să *simți* propriile emoții dificile.

Ținuturile Fantomelor trecutului

Când răspunsul la întrebarea „În ce moment te afli?” este: „Înapoi în trecutul meu – din nou”, ai o șansă de a învăța lecțiile ținutului. Emoțiile puternice pe care le simți în această scenă traumatică te inspiră să faci efortul de a învăța și de te dezvolta, oricât de dureroasă ar putea fi transformarea ta. Dacă stai și privești în jur vei găsi, în cele din urmă, înțelepciunea care te va ajuta să evadezi data viitoare când vei ajunge aici.

Dar un Ținut al Fantomelor nu este un loc al emoțiilor puternice, adevărate; este un loc al obsesiei, unde reînvii în mod artificial emoții vechi și retrăiești ceva ce este deja trecut. Există ceva în trecutul tău asupra căruia te fixezi, chiar dacă nu ai nimic de câștigat din faptul că te gândești și vorbești constant despre acel lucru? Există un eveniment sau o relație la care te gândești în mod repetat? Crezi că atracția dintre tine și fostul tău partener a dispărut de mult, dar furia ta legată de modul în care ar fi trebuit să facă el asta sau de cum ar fi trebuit să faci tu alta continuă să izbucnească, în timp ce derulezi în minte scenele relației tale?

Regretele pierderii au putere transformatoare și le vei simți când te vei afla în Valea Pierderii, dar regretele din Ținuturile Fantomelor trecutului sunt, ca și ținutul însuși, lipsite de substanță. Nu simți o remușcare autentică; nu există nicio durere reală care să inspire dezvoltarea. În schimb, te gândești, te gândești și te gândești pur și simplu la ce ai fi putut face în mod diferit, și te convingi să creezi emoții ca rezultat al obsesiei tale. Invoci resentimente care sunt fantome ale vechilor răni pentru a-ți ține companie – trei fantome, mai exact, care insistă să te urmărească. Numele lor sunt Ar fi trebuit, Ar fi și Ar fi putut. Sunt sigur că le-ai întâlnit în formele lor fantomatice de Spiriduș, nu tocmai reale, însă nu ușor de alungat.

Nicio informație nouă nu ți se va revela dacă vei continua să răscolești evenimentele trecutului în speranța de a găsi vreo piatră prețioasă. În schimb, orice gânduri pe care ți le vei face despre această experiență vor fi eterice și fantomatice, plutind în jur în loc să se înrădăcineze în tine ca înțelepciune.

De exemplu, într-un Ținut Fantomatic al trecutului, s-ar putea să ai viziunea: *Nu trebuie să ascult de oameni care vor să mă târască*

înapoi în cinism. Acestea sunt cuvinte înțelepte dar, într-un Ținut al Fantomelor, ele rămân simple cuvinte, lipsite de formă. Pentru ca ele să aibă potențialul de a te ajuta să încetezi să-ți provoce traume din nou, trebuie să aibă substanță pentru tine. Trebuie să devină o parte a conștientizării tale, să se înrădăcineze în inima ta, și nu doar în capul tău. Asta se poate întâmpla doar dacă dai frâu liber emoțiilor tale adevărate, dacă revii într-un peisaj autentic de pe Hartă și faci munca necesară în acest sens. Să înveți lecția presupune să începi să o *trăiești*.

Nostalgie și romantism

Un alt mod de a ajunge într-un Ținut al Fantomelor trecutului este cu ajutorul romantismului.

Să te complaci în nostalgie din când în când este sănătos. Aceasta reaprinde sentimente de fericire, iar atunci când te afli într-un loc al provocărilor, este bine să te duci într-o mică vacanță în ținuturile încântătoare pe care le-ai vizitat. Nostalgia te umple de bucurie și entuziasm, care devin o parte a prezentului tău, dacă îi dai voie. Închide ochii și gândește-te la una dintre amintirile tale preferate pentru câteva momente. Retrăiește-o. Simți cum magia ei te umple în prezent? Nostalgia te face să te gândești cum poți deveni mai fericit chiar acum și în viitor – cel puțin, acesta este scopul ei.

Este ca atunci când Fantoma Crăciunului trecut l-a luat pe Scrooge de mână și i-a arătat scenele din copilăria sa. Purtarea arțăgosului și bătrânului Scrooge s-a schimbat complet atunci când s-a delectat cu imaginea scumpei sale surori, vie și tânără din nou. Dar apoi i s-a adus aminte de nepotul său, ale cărui amabile gesturi de prietenie le-a respins în prezent. Poți vizita scenele fericite ale trecutului și să te bucuri de emoțiile minunate pe care nostalgia ta le creează din nou în tine, dar nu poți trăi acolo.

Romantismul apare când practici memoria selectivă și uiți suferința, umbra care însoțește întotdeauna lumina. Nu te mai gândești cum poți aduce fericirea în viața ta astăzi și mâine și, în schimb, trăiești într-un trecut văzut prin lentile de culoare trandafirie. Vechile zile bune nu au fost niciodată chiar atât de bune pe cât ai vrea să crezi.

Romantismul poate crea depedență. În *Harry Potter and the Sorcerer's Stone* (*Harry Potter și Piatra Filozofală*), vrăjitorul rămas orfan descoperă o oglindă fermecată, în care poate vedea ceea ce își dorește cel mai mult: pe părinții săi în viață, zâmbindu-i și făcându-i cu mâna. Profesorul Dumbledore trebuie să îl salveze pe Harry de acest obiect magic periculos; el îi explică faptul că mulți vrăjitori s-au pierdut ani de zile uitându-se la ceea ce își doreau. Timpul se oprește atunci când ești dominat de obsesie și rătăcești prin acel Ținut al Fantomelor romantismului.

Trăirea în trecut nu îți oferă nicio hrană emoțională și niciun simț al scopului în prezent. Cu cât sălășluiești mai mult acolo, cu atât pierzi mai mult timp simțindu-te pierdut și lipsit de control. Esența vieții tale se scurge încet din sufletul tău până când devii tu însuși o fantomă. Prin urmare, deși este nevoie de curaj pentru a te încredința prezentului, acesta e singurul mod de a începe să creezi un viitor mai bun. Magia este restabilită atunci când întrebi: *Are această problemă o consistență adevărată astăzi?*

Ținuturile Fantomelor viitorului

Când te fixezi pe vremurile ce vor veni, te poți trezi într-un Ținut al Fantomelor seducător, care te ispitește deopotrivă cu „promisiuni mari și cu performanțe reduse”, după cum se spune în programele în 12 pași. Amintește-ți, viitorul nu este stabil. Adesea, clienții îmi spun că un psihist le-a făcut o citire în viitorul lor, unde a văzut ceva care i-a îngrijorat și că vor să știe dacă au puterea de a schimba calea pe care se află. Sigur că da!

Intuiția și viziunile premonitorii despre ceea ce se va petrece ar trebui să insufle putere oamenilor, nu să îi facă să se teamă. Cred că viitorul poate fi schimbat chiar și prin simplul fapt că îi putem observa potențialurile și posibilitățile. Pe vremea când beam, o altă psihistă mi-a spus că voi trăi ani și ani de nefericire și că nu mă voi căsători niciodată. Ei bine, am renunțat la alcool anul următor și am o căsătorie foarte fericită! Însă, dacă aș fi rămas în peisajul în care eram și nu aș fi făcut nicio schimbare în viața mea, este foarte probabil ca predicția ei să se fi adevărat.

Chiar și în lipsa predicțiilor din partea unui clarvăzător, oamenii se pot autosugestiona să simtă teamă, furie și tristețe, când cred că ceva îngrozitor li se va întâmpla. Pentru a evita aceste sentimente, ei încearcă să se convingă pe ei înșiși că viitorul le rezervă numai vești bune – și că vor putea face față oricărei provocări care s-ar putea ivi, pentru că totul este clar pentru ei.

Ai putea concepe o întreagă poveste despre modul în care se va desfășura viața ta, dintr-un motiv sau altul. Totuși, nu poți controla viitorul; poți schimba „prezentul” tău, locul în care este sădit viitorul tău. Când te lași furat de iluzia că îl *poți* controla, ajungi într-un Ținut al Fantomelor.

Faptul de a medita asupra problemelor potențiale și de a-ți îngădui să simți cât de îngrozitoare vor fi, poate fi un exercițiu util, dacă îl vei face în mod conștient și îl vei continua alegându-ți cu grijă următoarea mișcare și luând atitudine. Provocarea legată de acest mod de acțiune este să eviți să te consumi într-o stare de tulburare, care te pune într-un peisaj dificil – să zicem, cel al Muntelui Neclintit, care îți stă în cale, sau Valea Pierderii. Dar cel puțin există o șansă că vei învăța ceva acolo. Într-un Ținut al Fantomelor nu are loc niciun proces de învățare, emoție sau acțiune. Vei fi pur și simplu copleșit de gânduri pesimiste și vei încerca să îți dai seama cum să eviți durerea, sau te vei fixa pe sosirea la destinația magică, unde nu există nicio problemă de rezolvat.

Mintea se poate convinge singură în mod nesăbuit de faptul că, dacă deține mai multe informații, îi va fi mai ușor să evite orice neplăcere sau pericol care ne așteaptă. Poate, de asemenea, să găsească într-un mod foarte eficient toate motivele pentru care ceva nu va funcționa vreodată. Decizi că nu are rost să încerci să schimbi ceva și simți o oarecare alinare la gândul că nu trebuie să riști să suferi. După ce te gândești la numeroasele moduri în care poți evita dezastrul, decizi să nu faci nimic și speri pur și simplu că nu se va schimba nimic. Apoi, răătăcești prin Ținuturile Fantomelor până când viața se schimbă de una singură și ești trimis, în cele din urmă, într-un peisaj emoțional dureros.

În acest moment din povestea în continuă evoluție a planetei noastre, este important să recunoști că stabilitatea și pacea trebuie să vină din interior, de vreme ce atât de multe lucruri care se schimbă la scară mare în lume ne afectează pe noi, ca indivizi. Totul face parte din evoluția pe care

o experimentăm. Revenirea atentă la propria conștiință îți permite să intri într-un nou peisaj și să îl lași în urmă pe cel lipsit de substanță. Ori de câte ori te afli în Ținuturile Fantomelor ești pierdut. Dar poți găsi întotdeauna comoara sinelui tău în timpul prezent.

Dacă îl vei întreba pe Spiritul Ținutului Fantomelor ce dar se poate găsi aici, răspunsul lui va fi simplu. Trebuie să-ți pui o singură întrebare pentru a trăi un moment de revelație, de abracadabra: *Această condiție la care mă gândesc are o substanță adevărată?* Dacă nu vezi nicio dovadă care să dea formă gândurilor tale aici și acum, chiar în acest moment, atunci trebuie să încerci să evadezi.

Evadarea din și evitarea Ținuturilor Fantomelor

Ieșirea din Ținuturile Fantomelor înseamnă să mergi între două coloane: *acceptarea supusă și acțiunea creativă*. Accepti că nu ești singurul cartograf și că există parametri pentru orice Hartă fermecată, și acționezi din postura de co-creator al vieții tale, lucrând cu Spiritul. Accepti că trecutul este consumat și că nu ești singura forță responsabilă de viitorul tău, și îți asumi responsabilitatea de a face schimbări în loc să aștepti pe cineva să te salveze.

Mergând între aceste două coloane, te vei readuce acolo unde este locul tău în timp. Nu vei mai petrece ore nesfârșite întrebându-te dacă vei câștiga inima bărbatului pe care îl dorești; în schimb, te vei lăsa în voia a ceea ce este adevărat acum. Nu vei mai aștepta până ce viața ta perfectă va sosi potrivit indicațiilor tale; mai curând, îți vei trăi viața cea mai bună acum. Vei renunța la resentimentele tale după ce vei înțelege rolul pe care îl ai în a le ține în viață acum.

Este posibil să eviți Ținuturile Fantomelor dacă ești atent la cum să contempli trecutul și viitorul în moduri sănătoase. Dacă vrei să experimentezi nostalgia, bucură-te de amintiri pentru o clipă, dar apoi întoarce-te în prezent. Creezi acum amintiri noi, chiar mai bune? Dacă nu, cum poți face acest lucru? Cel mai bun mod de a lucra cu viitorul este să îți vizualizezi viața ca fiind plină de abundență, siguranță, iubire și de toate lucrurile bune pe care ți le dorești, și apoi să acționezi în prezent. Acționează ca și când viitorul pe care ți-l imaginezi ar fi deja

aici, ca și când această scenă ar fi adevărată. Revendică-ți binele tău suprem acum, nu mai târziu. Imaginează-te într-o stare de pace și calm, de bucurie sau încântare.

Exersându-ți puterea imaginației, îți poți antrena de fapt creierul să se obișnuiască să se simtă bine... ceea ce, dacă ești obișnuit să te simți rău, poate părea o schimbare miraculoasă.

Vei avea bucuria să te scalzi în emoții pozitive generate de fan-teziile tale și vei căpăta inspirația de a face viitorul să aibă loc astăzi. Mediul principal în care locuiești este acela al gândurilor, sentimentelor și credințelor tale; și îl experimentezi cu adevărat *acum* – nu ieri, nu mâine. Personal, îmi place mult să lucrez cu planșe și imagini din vise și mă bucur de tot ceea ce doresc să obțin pentru mine ca și când ar fi o realitate prezentă. Această activitate este inspirațională și stimulativă, și mă face să mă simt plină de entuziasm și speranță – și chiar dă rezultate. Cu cât îți revendici mai mult intenția acum, cu atât mai adevărată devine în lumea ta exterioară.

Clienții mei mă întreabă adesea: „Care este scopul meu? Cum să îl ating și ce mă va face cu adevărat fericit?”. Când îți imaginezi viitorul și care ar putea fi propriul tău scop și propriile tale țeluri, vei lua legătura cu toate acele emoții pe care le-ai trăi, dacă acel viitor ar fi adevărat astăzi. S-ar putea să îți dai seama că ar trebui să îți schimbi țelul, având în vedere că ți-ai dori să ai o anumită carieră, de exemplu, dar nu suficient de mult încât să te muți în altă parte a țării sau să renunți la ceva de valoare în circumstanțele tale actuale pentru a urma acel vis.

De asemenea, poți privi spre viitor și să îți imaginezi procesul atingerii țelului tău. Acest lucru este important, deoarece rar vezi lucrurile pe care ți le dorești însoțite de munca asiduă sau de sacrificiile care vin odată cu ele. Vrei să fii un „autor” sau vrei de fapt să îți așterni ideile pe hârtie și să scrii o carte? Vrei să fii vindecător, dacă asta implică o lungă ucenicie?

Indiferent de țel, trebuie să creezi realitatea emoțională a acelor circumstanțe viitoare în tine însuți, pentru ca lumea exterioară să înceapă să reflecte noua ta realitate interioară. Apoi trebuie să fii deschis față de modul în care se manifestă visul.

Visele pot deveni obsesii atunci când începi să ignori toate celelalte posibilități din calea ta, fiindcă ești atașat de lucrurile pe care ți

le-ai imaginat. Ai putea crede că ai plantat stelute pe Câmpul Visurilor tale, dar cum te-ai simți dacă semințele se vor transforma în floarea-soarelui? Pentru a ocroti acele flori, ar putea fi nevoie să renunți pe veci la visul tău inițial, însă ceea ce îl înlocuiește ar putea crea ceva cu mult mai minunat decât ți-ai fi putut imagina. Afirmă: „Îmi trăiesc cea mai bună viață acum, făcând ca planul Divin pentru mine să se desfășoare perfect” și deschide-te spre ceea ce aduce Spiritul.

Dacă petreci prea mult timp într-o fantezie a viitorului, este posibil să se întâmple două lucruri: (1) vei rămâne captiv alergând între un Ținut al Fantomelor viitorului, care îți scapă, și un peisaj al suferinței creat de atașamentul tău față de un anumit rezultat; (2) nu te vei ocupa de ceea ce poți face astăzi pentru a face ca acel viitor să aibă loc.

Ca artistă aspirantă din industria muzicală, eram disperată să obțin acel mare contract care să mă salveze din obscuritate și să-mi aducă un simț al valorii și importanței (sau așa îmi imaginam), și m-am simțit frustrată și plină de resentimente atunci când acest lucru nu mi s-a întâmplat în intervalul de timp în care îmi doream. Privind retrospectiv, aș fi putut înceta să îmi fac griji în legătură cu modul în care aveam să obțin acel contract și să mă concentrez, în schimb, pe îmbunătățirea priceperii mele de a cânta la chitară și să îmi exerseze și mai mult tehnica.

Deși eram obsedată să obțin contractul, nu eram capabilă să fiu cu totul prezentă în „acum” și adevărul dureros a fost evident; cu toate acestea, nu mi-am putut împăca fantezia cu ceea ce se petrecea în realitate. Am obținut tot ce îmi doream în cele din urmă, până la numele producătorului pe care mi-l pusesem pe planșa mea de vise, dar numai după ce renunșasem la ambiția mea neobosită și începusem să urmez calea, așa cum se revela ea, câte puțin în fiecare zi.

În cadrul unei citiri, ți-aș putea spune că te văd pe o scenă într-o zi, învățându-i ceva valoros pe alții, dar acest lucru nu va deveni realitate dacă vei sta degeaba, visând la cât de minunat te vei simți și nefăcând practic nimic pentru ca acel lucru să se întâmple. Confundarea dorințelor cu realitatea te împiedică să vezi șansele pe care le ai la îndemână astăzi.

Imaginează-ți viitorul, da, dar pune-l în mișcare în prezent. Fii răbdător și rămâi mereu într-o stare de detașare, lăsând săgeata pro-

verbială să zboare prin aer, de la sine. Tu nu ești vântul care o poartă acolo, dar tu trebuie să fii cel care o lansează. Visul tău ar putea avea și unele caracteristici surprinzătoare la care nu te-ai gândit. Ar putea fi necesar să cercetezi cum ar fi să te confrunți cu situațiile pe care încerci să le produci în viața ta. Exercițiul următor te va ajuta să vezi mai clar cum să părăsești Ținutul Fantomelor, al confundării dorințelor cu realitatea, și să faci mai eficientă călătoria ta în timp spre viitor.

Exercițiu: Cum să-ți imaginezi viitorul

Pe măsură ce te cufunzi în imaginarea viitorului, renunță la fan-tezia pe care ți-ai creat-o pentru moment. Scoate-ți jurnalul și pune-ți aceste întrebări, pentru a afla unde te afli în raport cu locul unde vrei să fii. Acesta este un exercițiu pentru culegerea de informații, nu unul care ar trebui abordat într-o manieră critică. Abordează mereu descoperirea de sine cu compasiune.

- Ce anume îmi spune inima că este scopul meu? Știu asta sau încă descopăr răspunsul? Ce am ajuns să știu până acum despre asta?
- Simt că Spiritul are în privința mea planuri pe care le ignor? Cum pot descrie acest sentiment? Cum pot ști?
- Sunt capabil să transpun în prezent o viziune satisfăcătoare a viitorului, pornind pe calea către aceasta? Mă opun acestei călătorii fiindcă pare mai comod să rămân la confundarea dorințelor cu realitatea?
- Mă tem să ating acest țel și să trăiesc această viață pe care mi-o imaginez? Teamă mă trage înapoi în vreun fel? Dacă da, de ce anume mă tem?
- Să fac pace cu această teamă, astfel încât să dispară sau să o analizez în continuare? Ce simt că ar trebui să fac?
- Trebuie mai curând să analizez cum ar fi această experiență

sau să fac presupuneri? Cum aş putea începe să o analizez?

- Sunt mai curând fixat pe viitor şi mijesc ochii pentru a vedea detaliile, sau pornesc la drum azi? Ce aş putea face azi pentru a începe să transpun această viziune în realitate?

- Mă simt nesigur în legătură cu ce am de făcut? Trebuie să meditez, să mă las în voia Spiritului şi să las următorul pas din calea mea să se dezvăluie singur?

Atunci când obsesia legată de un viitor ideal te face să îţi pierzi şansele de astăzi, trebuie să fii răbdător şi să aştepţi ca acestea să apară din nou. Altfel, te vei zbate ca acest lucru să se întâmple fiindcă nu te-ai folosit de sincronizarea Divină. Spiritul a pus barca şi vâslele la debarca-der, dar nu ai apucat să mergi spre el fiindcă erai prea ocupat să visezi cu ochii deschişi la cât de grozav va fi după ce vei fi vâslit deja în aval spre Palatul Aurit al Bogăţiei, spre Copacul Odihnei, Strada Uşoară sau spre orice alt peisaj îţi doreşti să vizitezi. Acum soarele a apus, apele sunt agi-tate şi va trebui să aştepţi.

Dacă rămâi în propria minte şi eviţi acţiunea, precum şi emoţiile dificile pe care le-ai putea trăi dacă ţi-ai asuma vreun risc, vei transfor-ma acele locuri pe care doreşti să le vizitezi în Ținuturi ale Fantomelor. Poţi privi, dar nu poţi atinge... fiindcă totul este un miraj.

Unul dintre clienţii mei, Joel, pune pe picioare o afacere cu un prieten şi mi-a spus că era frustrat şi nefericit. Mi-a explicat că el şi pri-etenul său aveau o mulţime de planuri măreţe, ca să lanseze un produs inovator, dar proiectul nu prindea aripi fiindcă ei se ciondăneau pentru proverbiala parte a leului. I-am cerut să îşi imagineze că el şi partene-rul său sunt exploratori renumiţi care au o întâlnire de afaceri legată de o nouă companie. Ştiam că dacă i-aş fi cerut să pregătească scena şi să înlocuiască actorii cu personaje, ar fi observat ceea ce nu putea vedea atunci era absorbit de emoţiile sale.

O săptămână mai târziu, Joel m-a sunat şi mi-a spus povestea pe care şi-o imagina. El era Cristofor Columb, partenerul său de afaceri era secundul, iar ei se aflau într-o tavernă făcând planuri legate de ceea ce aveau să descopere în Lumea Nouă. (Ce-i drept, adevăratul Columb

nu știa că avea să „descopere” Lumea Nouă, să nu mai vorbim de alte lucruri de acolo, dar ceea ce îți imaginezi nu trebuie să fie corect din punct de vedere istoric.) Cei doi stăteau într-un separeu, cercetând cu atenție hărți desenate grosolan și șoptind încântați despre locuri pe care aveau să le cucerească și despre aurul pe care aveau să îl găsească.

Gustând din plin momentul lor de glorie, s-au îmbătat tot mai tare cu alcool și cu visuri legate de mari bogății. Au început să se certe în legătură cu cine avea dreptul să pretindă o anumită bucată de pământ, apoi s-au luat la bătaie cu pumnii și au fost aruncați afară din tavernă în ploaia torențială. Cei doi bărbați nu aveau bani și nu puteau plăti nota. Nu aveau nici barcă, nici echipaj și nici o regină care să le sponsorizeze călătoria. Închipuiți-vă ce-ar fi fost dacă ei nu ar fi făcut altceva decât să bea, să-și facă planuri și să vorbească despre acea fantezie, și nu ar fi găsit niciodată o cale de a face toată munca necesară pentru a-și începe călătoria?

După ce a creat această poveste, în paralel cu situația sa actuală, Joel a reușit să treacă peste frustrarea legată de partenerul său și și-a putut recunoaște rolul în disputa lor fără sfârșit. Era capabil să facă schimbări împreună cu partenerul său mutându-și atenția de la viitor la prezent și identificând ceea ce el însuși putea face diferit. Folosindu-și imaginația pentru a crea un scenariu care să corespundă emoțiilor sale, a descoperit că era posibil să fie sincer cu el însuși cu privire la rolul pe care îl juca în acest conflict – și era capabil să vadă ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi continuat să acționeze în același fel.

Gândește-te la multele planuri ale unor astronauți de canapea care nu își iau niciodată zborul. Dacă vrei să ajungi la stele, trebuie cel puțin să ieși din casă.

Credința în ceea ce va veni

Pregătește-ți visurile plantând semințe pe Câmpul Visurilor și îngrijindu-le. Le „împrăștii” tot timpul când îți trăiești viața fără să te concentrezi pe nimic sau fără să te autoevaluezi. Cad ele pe pământ fertil... sau pe piatră? Știi ce ai plantat... și ce îngrijești? Și care este calitatea solului? Emoțiile și credințele tale subconștiente vor fi hrana pen-

tru semințele tale. Cum vei cultiva ceva într-un sol alcătuit din teamă sau dintr-o dorință excesivă de control? Calitatea lucrurilor pe care le crezi va fi influențată în mare măsură de mediul în care sunt plantate visurile tale.

Ți-e teamă cumva să plantezi o sămânță cu intenție fiindcă te temi că s-ar putea să nu crească – sau poate că *s-ar putea* chiar să crească și, în consecință, că te vei confrunta cu dificultăți și responsabilități?

Sigur că nu poți cunoaște toate explicațiile complexe pentru care unele lucruri cresc și altele nu. Trebuie pur și simplu să te lași în voia misterului și să ai credință. Există ordine în lume chiar și în ceea ce pare a fi haos. Universul este vigilent și conștient, creând și schimbându-se constant. Acționează ca și când ai avea încredere în Spirit și vei vedea dovezi ale Inteligenței Divine și ale ordinii peste tot. Știu că nu este așa ușor, dar urmează-ți busola și amintește-ți că Spiritul va fi mereu cu tine.

Când am renunțat la băutura pentru prima dată, nu îmi puteam imagina cum urma să funcționez, cu atât mai puțin să fiu fericită, fără alcool. Nu îmi puteam imagina cum ar fi viața mea. Nu renunțam doar la drogul meu preferat; renunțam și la prietenii care nu ar fi vrut să fie lângă mine dacă nu beam și la șansele de a lega o prietenie la o sticlă de vin cu cineva din industria muzicii. Cine aș fi fost fără sticlă? Cine ar fi vrut să iasă cu mine sau să înceapă o conversație cu mine? Îmi era frică de mine însămi și credeam că nu aș mai fi fost dorită și prețuită, că aș fi fost lăsată în afara vieții... și a iubirii.

Privind în urmă, pot vedea cât de iraționale erau temerile mele. Băutura mă făcuse să-mi transform viața într-un haos total. Desigur, totul urma să se amelioreze și nu mai eram Colette, fata care poate da pe gât ca nimeni alta un shot de tequila și să petreacă toată noaptea. Dar nu puteam înțelege acest lucru atunci. A trebuit să ajung la Pragul de Jos pentru a găsi curajul de a îmbrățișa misterul și de a-l lăsa pe Dumnezeu să determine detaliile modului în care aveam să ajung într-un loc al liniștii și bucuriei. A trebuit să cred în posibilitățile care încă nu se arătaseră. Existau răsaduri de care nu eram conștientă; le trecusem cu vederea pe când stăteam disperată pe o bucată de pământ sterp, strigând: „Fă să crească ceva, acum!”

Trebuia să fiu dispusă să las Spiritul să hotărască ce semințe vor crește. Nu mai aveam unde să mă duc. Nu mai puteam trăi așa cum tră-

isem și nu aveam nicio idee în legătură cu ceea ce urma, așa că m-am supus cu totul și mi-am găsit busola. Încrezătoare în posibilitatea că Spiritul avea pentru mine planuri care erau încă nevăzute, m-am deschis către ele.

Cum clădești această încredere și credință? Trebuie să te vezi pe tine însuși exact așa cum ești, să cunoști adevărul despre circumstanțele tale și să renunți la negare. Indiferent care sunt condițiile temporare ale vieții tale, chiar dacă tu crezi că sunt permanente, trebuie să onorezi ceea ce ai acum, în prezent, și să fii recunoscător pentru aceste lucruri. Recunoștința și umilința deschid ușile posibilității. Nu trebuie să cazi sau să te descompui pentru a găsi credința și încrederea în Spirit. Poți face asta acum! Apoi vei primi un indiciu despre cum ar putea fi viața ta, dacă ai fi profund fericit în noile tale circumstanțe, oricare ar fi acestea.

Trebuie să te vindeci pe tine însuși în prezent și să găsești frumusețea din viața ta astăzi, oricât de urât sau de sumbru ar putea părea peisajul tău actual. Acum privesc înapoi la acel Deșert Sterp, în care am zăbovit atât de mult când am avut probleme cu băutura, și îl văd altfel. Văd potențialul pentru viață, răsadurile pe care aș fi putut să le îngrijesc, dacă nu m-aș fi concentrat atât de mult pe pământul crăpat și pe fructele suculente despre care am crezut că „se cuveneau” să fie acolo pentru mine.

Și în deșertul magic există optimism, supraviețuire și o dorință de ingeniozitate, chiar dacă asta înseamnă să sapi adânc după apă până ce îți sângerează mâinile. Magia vieții este pretutindeni, chiar și în locuri în care ți-ar fi greu să crezi. Învăță tehnici mai bune de navigație și îți va fi mai ușor să tolerezi peisajele dificile și să faci astfel încât să nu rătăcești prin Ținuturile Fantomelor, în afara timpului și evitând vinderea și creșterea pe care îți este sortit să le trăiești.

Note de călătorie

- Dacă gândurile tale sunt concentrate constant pe trecut sau pe viitor în loc de prezent, trăiești într-un Ținut al Fantomelor.

- Într-un Ținut al Fantomelor, nu există învățare sau creștere pentru că rămâi captiv în propria minte.

- Singura cale de ieșire dintr-un Ținut emoțional al Fantomelor este să îți dai libertatea de a-ți simți și identifica emoțiile.

- O obsesie în privința trecutului poate lua forma nostalgiei sterile, care te împiedică să trăiești bucuria în prezent și să planifici ceva mai bun în viitor.

- Stăruința în trecut poate implica regretul, care rămâne un gând despre ceea ce „ar fi trebuit” să se întâmple, în loc să devină o cheie pentru a descoperi lecția valoroasă a experienței.

- O obsesie în privința viitorului poate fi confundarea dorințelor cu realitatea, care te împiedică să descoperi ce poți face astăzi pentru a-ți manifesta visul... și apoi să faci asta.

- Speculațiile legate de viitor pot implica teamă și groază. Trebuie să te lași în voia Spiritului pentru a ieși din acest Ținut al Fantomelor.

Partea a II-a

AJUTOR DE NAVIGAȚIE PE HARTA TA

CINE TE CĂLĂUZEȘTE?

*Nu ceea ce ești te ține pe loc,
ci ceea ce crezi că nu ești.*
DENIS WAITLEY

*Dacă auzi o voce în interiorul tău care spune nu poți picta,
atunci pictează cu orice preț (...) și acea voce va fi redusă la tăcere.*
VINCENT VAN GOGH

De cine asculți?

Să fie vocea emoțiilor tale? Gândurile tale?

Să fie glasul intuiției tale?

Să fie o voce a înțelepciunii... sau o voce a amăgirii?

Sunt sigură că ai auzit că ar trebui să urmezi vocea cunoașterii tale interioare, dar acest lucru e dificil de realizat când acel impuls înțelept poate fi mascat cu ușurință de alte voci din tine, care nu te vor călăuzi cum trebuie în călătoria ta. Sarcina ta este să distingi care sunt aceste voci, mesajele lor și calitatea sfaturilor lor. Poți învăța să distingi între vocea adevărului și cea a șarlatanului, și să te bucuri de ajutorul aliaților din interiorul tău, care sunt mereu acolo pentru tine, dornici să facă din aventura ta una bogată și minunată.

Cele mai zgomotoase voci din interior

Vocile gândurilor și credințelor tale, care devin adesea pasionale, pot fi atât de zgomotoase și persistente, încât îți distrag atenția de la

vocile mai liniștite din tine. Cea mai aleasă înțelepciune și cele mai valoroase intuiții și îndrumări sunt șoptite, abia perceptibile în vacarmul produs de ego-ul tău.

Ți s-a spus probabil să nu asculți de ego-ul tău pentru că, dacă o faci, îți vei provoca suferință. Totuși, ca orice altceva din natură, ego-ul există cu un motiv. El este vocea foarte puternică a instinctului de supraviețuire, care îți spune ce trebuie să faci ca să îți garantezi siguranța și să îți protejezi simțul propriului sine. Este, de asemenea, vocea personalității și a individualității tale, sinele care este o expresie unică a sufletului tău Divin. Iubești la partenerul tău simțul umorului și abilitatea de a nu-și pierde speranța în cele mai dificile împrejurări, devotamentul sincer al celei mai bune prietene ale tale față de meșteșugul ei ca artist, precum și loialitatea ei. Iubești ceea ce înseamnă „ego” la ceilalți, așa că de ce te-ai teme, de ce ai disprețui sau renunța la propriul tău ego?

Există o parte sănătoasă a egou-ului tău și poate o parte care este rănită. Să te iubești și să te apreciezi ca individ care se deplasează pe Harta ta este sănătos din punct de vedere psihologic. Iar când te confrunți cu un pericol real, *trebuie* să ai instinct de supraviețuire, un simț al vieții tale ca fiind un lucru prețios, care merită să fie protejat. Acest instinct este o parte importantă a ego-ului.

Problema apare atunci când orgoliul tău te convinge că *singurul* lucru care contează este supraviețuirea ta ca ființă umană individuală și unică. Tocmai această frică te face să crezi că lumea este un loc înfricoșător, care nu îți susține starea de bine, așa că mai bine ți-ai impune credințele asupra altora și ai lua ce poți obține – rapid – înainte să o faci altcineva.

Fiecare dintre noi va fi rănit, se va îmbolnăvi, va fi trădat de cineva, îi va pierde pe cei dragi și va trece prin moartea corpului fizic la un moment dat. Ego-ul, bineînțeles, vrea să nege această realitate dureroasă. Când nu poate, face adesea prea mult în legătură cu o anumită situație, pentru că vede în permanență dovezi ale amenințărilor și ale pericolului. Ego-ul raționează că o relație nereușită este o dovadă că toate relațiile vor eșua și îți vor cauza durere, așadar cel mai bine este să le eviți sau să încerci să le manipulezi într-un mod necinstit. Începi să anticipezi, fără măcar a fi conștient de asta, că lumea va fi plină de experiențe repetitive.

Atunci când te identifici cel mai mult cu natura ta eternă, sacră, te vezi ca un suflet magic îngemănat cu matricea Divină. Atunci devii capabil să accepți aspectele mai supărătoare ale condiției umane și să nu vezi pierderile și trădările ca pe o dovadă a faptului că ești în pericol de anihilare. Acționezi pornind de la un nivel mai înalt decât cel al ego-ului, dominat de frică și defensivitate. Atunci când uiți de această natură superioară, vezi această planetă ca pe un loc înfricoșător. Nu-i de mirare că poți deveni exagerat de vigilent când vine vorba să te protejezi pe tine însuși.

Nu este ușor să te supui misterului Hărții și teritoriilor sale necunoscute. Desigur că îți dorești să fii singurul cartograf, să fii capabil să controlezi totul și să te protejezi de durere. Sinele tău orgolios se teme să nu fie rănit, dat la o parte sau chiar ignorat complet, pe măsură ce te identifici cu sinele tău sufletesc, un co-creator capabil să cedeze în fața Spiritului. Ego-ul simte că trebuie să facă gălăgie pentru a-ți atrage atenția. Exact în acel moment, intuiția ta, care îți permite să auzi vocea sufletului tău, este înăbușită.

Din fericire, poți învăța să reglezi volumul acestor voci derutante. Poți urmări vocea ego-ului tău și învăța ce poți din ea, însă nu îi poți permite să vorbească atât de tare, încât intuiția ta să nu poată fi auzită.

Este o provocare să lucrăm cu ego-urile noastre. Ele sunt foarte sensibile. De fapt, cuvântul *ego* în sine îi face pe mulți oameni să se simtă imediat în defensivă: „Poftim? Eu nu am ego!”

Spiridușul și Gură-Spartă sunt personaje imagine pe care le-am inventat pentru a te ajuta să treci de această rezistență ușor de înțeles de a examina mesajele orgoliului tău. Gândește-te la Spiriduș ca la șarlata-nul care reprezintă aspectul cel mai problematic și lezat al orgoliului tău și la Gura-Spartă ca la aspectul inofensiv, care te distrage cu o mulțime de gânduri inutile. Ambele trebuie îmblânzite sau reduse la tăcere pentru ca tu să descoperi înțelepciunea ascunsă, care te va călăuzi cum trebuie. Învăță să lucrezi cu acestea și poți deveni propriu tău oracol, receptiv la înțelepciunea din matricea Divină, din care faci parte.

Spiridușul

Spiridușii sunt un gen diferit, mai grotesc, al gnomilor. Sunt cunoscuți ca fiind jucăuși, dar alteori sunt răi și ștregăriile lor îi pot vătăma serios pe oameni. Zâmbetul unui spiriduș încheagă sângele și răsul său acrește laptele și face ca fructele să cadă din copaci. Ei sunt o pacoste pe capul oamenilor în multe feluri, de pildă când ascund obiecte mici, răstoarnă gălețile de lapte și modifică indicatoarele... Ei nu au casă și de obicei trăiesc în crăpăturile stâncilor acoperite cu mușchi și în rădăcini ale copacilor străvechi, deși niciodată nu stau foarte mult într-un loc.

MICHA F. LINDEMANS, *ENCYCLOPEDIA MYTHICA*

Ne temem de creaturile întunecate din păduri și de cele care se ascund în dulapurile noastre. Aceștia sunt Spiridușii, care se nasc din momentele noastre de suferință și se transformă în făpturi posesive, care ne iau ostatici. Sunt șarlatani răutăcioși, care promit siguranță, putere, iubire și fericire, ademenindu-ne să reacționăm la mesajele lor de inutilitate și abandon. Și apoi ne transportă în peisaje interioare repetitive, chinuitoare, aspre.

Te lovești mereu de același gen de persoană dificilă, care apare în viața ta ca printr-un fel de magie neagră? Te simți testat iar și iar, după toate aparențele în legătură cu aceleași probleme, oricât de mult efort simți că ai făcut pentru a te schimba? Te lupți cu comportamentul care derivă dintr-o stimă de sine redusă? Îi judeci aspru pe ceilalți? Acționezi compulsiv, chiar dacă știi că ceea ce faci nu este sănătos? Dacă da, ești influențat de șarlatanul din interiorul tău, cunoscut sub numele de Spiriduș.

Spiridușul este partea renegată a sinelui tău, care se ascunde undeva în cele mai întunecate umbre din tine. El este sursa fricii, mândriei, furiei, poftelor carnale, lăcomiei, amânării și a altor slăbiciuni proprii caracterului tău.

El reprezintă *umbra*, termenul arhetipal inventat de psihologul elvețian Carl G. Jung. Această umbră reprezintă experiența universală a ceea ce reprimăm și renegăm în legătură cu noi înșine, pentru că aceste părți ale sinelui ne fac să ne simțim incomod.

Spiridușul tău este ego-ul tău rănit, temător, sinele obscur care trăiește în Harta ta, făcând rău sau rănindu-te cu adevărat atunci când te străduiești să ții ascuns ceea ce este detestabil, dureros sau rușinos. Spiridușul reprezintă sursa primară a fricii și a tuturor produselor sale derivate, cum ar fi furia, gelozia, defensivitatea și lăcomia. El reprezintă și problemele psihice pe care ți le-ai creat când nu ai învățat lecția suferinței tale pentru că durerea ta era atât de mare, încât ai fugit din peisaj. El este vocea întrupată a separării în toate formele sale.

Gândește-te la Spiriduș ca la un fel de gnom „care a luat-o pe calea greșită”. În secolul al XVI-lea, alchimistul elvețian Paracelsus scria că gnomul este o făptură mitică, ce reprezintă elementul pământ și a cărui îndeletnicire este să apere comorile ascunse în subteran. Gnomii simbolizau energia care proteja potențialul neformat din lume și din sine. Conform tradiției, piticii nu se puteau ridica la suprafața pământului, altfel erau transformați în pietre de îndată ce păseau în lumină. Îndeletnicirea lor era să slujească și să păzească lucrurile ascunse sub pământ, supra-veghind semințele și comorile încă neexploatare ale posibilității.

Dar imaginează-ți că acest gnom, lipsit acum de casă, a ieșit de sub pământ și a suferit o mutație, devenind un Spiriduș foarte vioi și obraznic. Departe de a împietri odată ce ajunge deasupra pământului, acest omuleț se adaptează cu adevărat și poate fi găsit în orice peisaj neplăcut – și se va ivi și în peisajele mai plăcute, pe care te va ademini să le părăsești. Deposedat, neîubit și nedorit, el va face ravagii.

Imaginează-ți peisajul tău interior. Unde s-ar putea ascunde această pacoste diformă și tristă? Să fie un loc pe care încerci să nu îl vizitezi, o umbră întunecată a conștiinței tale? Nu îl vei găsi pe Spiriduș afară, într-un spațiu deschis. El dansează în jurul rădăcinilor Copacului Casei tale, unde se află cele mai vechi amintiri legate de traume, rușine, inutilitate, dorințe reprimare, furie și restricții sociale. S-ar putea să nu îl poți găsi imediat, dar nu vei avea probleme să vezi rezultatele acțiunilor sale în reacțiile tale negative puternice față de alți oameni; în grandomania ta, în poftele tale carnale, în lăcomia, mândria și egocentrismul tău; dar și în teama și furia ta. Îți vei găsi Spiridușul în cotloanele întunecate ale dependenței și în adâncimile ipocriziei. Îl vei găsi oriunde există un secret. A lui este vocea care aprinde emoțiile tale negative și sentimentele de inutilitate.

Vocea Spiridușului

Te întrebi vreodată dacă auzi vocea intuiției tale sau vocea temerii ego-ului tău? Se furișează Spiridușul tău în peisajul tău, îndrumându-te greșit? Un sentiment de natură intuitivă are o calitate foarte diferită de cea a declarațiilor unui Spiriduș. El este mânat în permanență de frică, așa că vocea sa va suscita în tine emoții dureroase. Te va îndemna să acționezi pe moment, rapid, înainte să se producă o catastrofă totală, sau să controlezi totul, înainte să fii demascat ca inutil. Intuiția, în schimb, nu inspiră o asemenea panică sau un asemenea dramatism. Ea te încurajează să încetinești, să privești mai îndeaproape și să analizezi o situație cu atenție.

De asemenea, gândurile de natură intuitivă nu au niciodată caracteristicile unei judecăți aspre de sine. Spiridușul va spune lucruri de genul: „Nu poți face acest lucru. Nu ai calitățile necesare!”, pe când intuiția, conectată la fluxul conștiinței Divine, va spune: „Nu poți face acest lucru chiar acum. Nu este timpul potrivit pentru tine și poți da dovadă de răbdare în timp ce te pregătești.”

Intuiția spune: „Ai grijă! Acest teritoriu e periculos. Mergi mai încet, observă și ascultă de aliații tăi interiori, care îți oferă înțelepciune și îndrumare plină de compasiune.” Spiridușul urlă: „Ai grijă! Nu ești suficient de bun, suficient de deștept sau suficient de competent!” și insistă să găsești niște aliați puternici în afara ta.

Dacă acel consilier financiar pare dubios sau dacă acel posibil partener romantic pare puțin prea șarmant și versat, Spiridușul spune: „Îți faci prea multe griji. Ar trebui să te simți norocos că există această persoană în viața ta.” Sau, mai rău, el recunoaște că acești oameni nu sunt ceea ce îți dorești și îți spune că aceasta este o bună ocazie de a-i folosi în avantajul *tău* (Spiridușul adoră să te facă să confunzi nevoile lui cu ale tale). „Îi poți schimba pe ceilalți. Îi poți face să fie cum vrei tu! Vei fi un mare vindecător și ei îți vor fi recunoscători și te vor iubi pe vecie!”, spune Spiridușul, începându-și prezentarea promoțională precipitată. Dacă eziți, va începe cu vânzarea agresivă.

Nu poți avea încredere în avertizările și judecățile Spiridușului, pentru că el este cel mai mare șarlatan. Ascultă-l și el va ajunge, cum se spune, să preia controlul, în timp ce tu stai pe margine, admirând

peisajul, întrebându-te de ce te afli pe un teritoriu al fricii, furiei, dezacordului și întristării.

Originile și scopul Spiridușului tău

Fiecare Spiriduș are o zi de naștere. El s-a născut în ziua în care ai fost rănit. Izvorând din durerea ta, a smuls un os din tine și a fugit cu el. Poate acest os era inocența ta sau capacitatea ta de a avea încredere în alții. S-ar putea să fi fost încrederea ta, simțul stimei de sine sau capacitatea de a-ți afirma adevărul.

Indiferent ce ai pierdut sau erai pregătit să revendici în acea zi, gândește-te la acel lucru ca la un os ascuns pe Insula Visurilor Frânte. Nu îți vei putea vindeca rana creată când s-a născut Spiridușul până ce nu îți vei revendica osul și nu îl vei încorpora în tine însuși. Spiridușul va face tot ce poate pentru a te opri, dar Spiritul te va ajuta.

Deși Spiridușul ar putea părea rău, el chiar nu este. El se teme de obicei de non-existență, de faptul că și-ar putea pierde din nou puterea și casa, după ce și-a găsit o casă în *tine*. Din nefericire, el este indus în eroare de cine ești „tu”. Deoarece ziua lui de naștere este ziua când ai fost rănit, el se identifică complet cu acea traumă. De aceea el nu poate recunoaște sinele tău superior, care nu e traumatizat și are alte priorități decât ego-ul rănit. Țelurile Spiridușului sunt în contradicție cu ale tale. Va găsi moduri ingenioase de a te duce spre situațiile care îți deschidă rana din nou.

Deși răutăcios, Spiridușul are o singură putere adevărată: imitația. El îți va vorbi cu o voce pe care ai putea-o interpreta greșit ca aparținând cunoașterii tale interioare. Familiarizează-te cu vocea lui – calitatea sa, sloganurile și vorbele lui preferate – și vei începe să recunoști momentele când aceasta este treaz, activ și încearcă să te influențeze. Numește-l, strigă-l și îi vei lua puterea. Aceasta este lecția basmului *Rumpelstiltskin*.

Povestea spune că un morar s-a lăudat regelui că fiica lui poate toarce aur din paie. Pentru ca tatăl său să nu se facă de râs, fata nu nea-

gă afirmația sa ridicolă și, în schimb, încuviințează să meargă la palat și să dovedească vorbele lăudăroase ale acestuia. Îngrozită că minciuna ei și a tatălui său va ieși la iveală, ea se așază lângă roata de tors, într-o încăpere plină de paie, și începe să plângă.

Și atunci, Spiridușul din acest basm, Rumpelstiltskin, apare. El află de necazul fecioarei și se oferă să toarcă aur din paie pentru ea – dar cu un preț. Timp de trei zile, el îi păstrează secretul și toarce aur din paie pentru ea, în schimbul unui colier, al unui inel și, în cele din urmă, al promisiunii că îi va da primul copil născut de ea.

Regele, fără să bănuiască nimic, nu se mai îndoiește de fata morarului și o cere în căsătorie. Un an mai târziu, cu un copil în brațe, regina uitase complet de promisiunea făcută Spiridușului, când acesta apărui la ușa ei. El îi cere copilul – dacă nu îi ghicește numele.

Semnificația acestui punct esențial al poveștii este că atunci când rostim numele unui Spiriduș, el își pierde puterea asupra noastră. Recunoaștem originea rănii noastre și acesta este începutul vindecării noastre. În basm, sărmana fată enumeră fiecare nume pe care l-a auzit vreodată, în timp ce Rumpelstiltskin o ia peste picior și își freacă mâinile de bucurie, gândindu-se la șansa de a-și dobândi premiul. În cele din urmă, ea se furișează noaptea în pădurea fermecată și îl surprinde pe Spiriduș dansând triumfător în timp ce își cântă numele. În ziua următoare ea reușește să îl alunge fiindcă îi spune numele și astfel îl face să își piardă puterea asupra ei.

În același fel, noi luptăm pentru puterea noastră și rupem vraja care ne face victime când spunem adevărul despre Spiridușul nostru. Încetăm să trăim o minciună, să ne ascundem de adevărul care ne face de rușine.

Acest Spiriduș viclean se naște cu intenția de a proteja ceva, dar odată ce rămâne fără casă, rămâne fără scop și își face de lucru ascunzând lucrurile pe care nu îți place să le vezi. În loc să protejeze comorile ascunse, aceasta fiind îndeletnicirea sa când era pitic sub pământ, el protejează și întreține tot ce e deformat și sucit, gândurile de genul: *Nu sunt demn de iubire, ar trebui să îmi fie rușine de mine, niciodată nu voi avea destul și nu îmi pot afirma adevărul*. El îți schimbă și comportamentul, făcându-te să minți sau să înșeli, ca să dobândești putere.

Fiecare Spiriduș este, de asemenea, un expert în mijloace de transport. Atunci când te afli într-un peisaj dificil, întrebându-te cum

ai ajuns acolo, acest lucru se întâmplă deoarece el te-a ademenit acolo când nu erai atent. Dacă ești pierdut și speriat în Mlaștina Vâscoasă, el va insista că trebuie să faci toate lucrurile din agenda ta – și, în plus, să le faci perfect – sau ceva îngrozitor se va întâmpla. Apoi te va încredința din nou că *el* te va ghida. Îți va spune că nu ai nevoie de Busola Spiritului și că ești în criză de timp... și, hei, el știe o scurtătură grozavă spre Strada Ușoară.

Spiridușul se pricepe foarte bine să te obosească pentru a-l lăsa pe el să preia controlul, să se afle la cârmă și să pună stăpânire pe psihicul tău. Izgonește un Spiriduș, și el se va întoarce și mai puternic. Singurul mod de a „scăpa” de el este să-l îmblânzești, și pentru a face asta, trebuie mai întâi să îl asculți, pentru că te poate ajuta să îți înțelegi mai bine rana. Cu toate acestea, nu acorda atenție celor spuse de el. Întreabă-l doar: „Care este numele tău și ziua ta de naștere?”

Apoi întreabă-l ce os ți-a furat. Demascată așa cum este – un șarlatan – el va da din cap și va recunoaște că, da, el a furat osul. Îți va spune numele acestuia și îți va mărturisi că îl poți găsi pe Insula Visurilor Frânte, un loc spre care poți călători pe cont propriu, fără ajutorul său. Fiecare rană implică pierderea unui lucru vital. Ce anume ai pierdut în acel dureros moment din trecut?

Mulțumește-i Spiridușului pentru ajutor (chiar dacă simți nevoia să îl strângi de gât) și sugerează-i că i-ar prinde bine un pui de somn. Îmblânzindu-ți Spiridușul cu acest dialog, îl vei ademeni de fapt să doarmă. Încurajează-l să își lase capul pe pământul pădurii, în timp ce îl acoperi cu o pătură. Curând, el va începe să sforăie și atunci îți vei putea continua călătoria nestingherit. Astfel, Spiridușul nu își va atinge scopul de a te face să te identifici cu rana ta. În schimb, tu vei fi cel care l-a îmblânzit și i-a luat puterea – cel puțin până se va trezi din nou, ceea ce se va întâmpla când vei fi pus în mișcare de evenimente ce repetă trecutul.

Un Spiriduș numit Bulimia

Noi dialogăm pe îndelete cu Spiridușii noștri, în ședințele mele intensive de weekend din Sedona. Participanții află cum să își numească Spiridușii lor lăuntrici și învață cum să localizeze un loc neutru în

ei înșiși pentru a observa ceea ce au renegat. Exercițiile axate pe scris sunt elemente esențiale ale activității.

Iată o poveste despre bulimie, pe care am reușit să o înving cu mult timp în urmă:

Unul dintre Spiridușii mei se numește Bulimia și s-a născut într-o zi pe când aveam 14 ani. Îmi amintesc momentul exact când această creatură hidoasă a început să urle în mine. Mai curând l-am simțit zbierând, în loc să-l aud, dar îmi imaginez că experiența de „a naște” în tine este aceeași cu a naște în afara ta. Senzația că eram grotescă și scăpată de sub control, într-un chin de nesuportat, îmi amintește de o naștere reală, când te afli la cheremul forțelor naturii. Această naștere, totuși, era opusul său întunecat: am dat naștere acestei părți din mine într-un vas de toaletă, vomitându-i prima respirație bulimică.

Tocmai avusesem prima menstruație și eram derutată de feminitatea mea abia descoperită. Voiam să fiu liberă și să mă exprim, dar primeam constant mesajul că ar trebui să îmi reduc la tăcere sinele sălbatic. Îmi aminteam vag că fusesem violată la vârsta de șase ani de vecinul nostru, care avea și grijă de noi, și acest lucru m-a afectat profund. Băieții începuseră să mă remarce, dar mă temeam de respingere fiindcă trăiam într-un mediu constrângător, rigid și mă temeam că ei ar putea vedea cât de imperfectă eram. Credeam că eram, în esență, întinată și nedemnă de iubire și îmi era foarte rușine.

Mă simțeam mereu ca și când aș fi fost închisată într-o formă care nu mă reprezenta. Am încercat din greu să mă conformez așteptărilor altor oameni, dar, cu cât încercam mai mult, cu atât mă simțeam mai dizgrațioasă și mai plină de defecte. Sentimentele mele de inadecvare erau motivul secret al rușinii mele.

În acea zi, presiunea a crescut atât de mult, încât am izbucnit. Frecventam un curs la școala germană pe care mama mea mă forțase să o urmez pentru a învăța limba ei natală. Deși îmi doream să merg pe jos acasă, împreună cu celelalte

te fete, mama mea insista mereu să mă ducă cu mașina. Îmi spusese foarte clar: nu voia să am de-a face cu oameni pe care nu îi cunoștea.

Uram să merg acolo și, chiar înainte de curs, am decis că aveam nevoie de descărcare, indiferent de formă. M-am dus cofetăria de la subsolul clădirii și mi-am umplut servieta cu prăjituri și batoane de ciocolată. Nu mai făcusem asta niciodată cu o asemenea hotărâre.

Am trecut pe lângă sala de curs și am intrat la baia fetelor, m-am așezat pe toaletă și am mâncat absolut tot ce aveam, aproape pe nerăsuflăte. Inima îmi bătea foarte tare și transpiram. Apoi am îngenuncheat și am început să mă forțez să vomit. Era un act de sfidare.

Repetam acest comportament de fiecare dată când mergeam la curs. Deși prima oară savurasem această răzbunare împotriva mamei mele, după aceea mi-am dat seama că nu aveam puterea de a mă opri. Chiar simțeam că eram controlată de „altcineva”. Nu știam că și alte fete făceau asta sau că acel comportament avea un nume: bulimie. Credeam că eram singura care acționa în acest mod „rușinos”, ceea ce mă făcea să mă simt și mai prost în legătură cu mine însămi.

Multe femei se identifică cu acest tip de Spiriduș, problemele de alimentație precum anorexia, bulimia sau mâncatul compulsiv devenind mai frecvente datorită presiunii din mass-media de a arată într-un anumit fel pentru a fi frumoase. Au trecut ani de zile până când am încetat să îmi maltratrez corpul devorându-mi, vomitându-mi și înghițindu-mi furia, și până atunci dădusem deja naștere unor noi Spiriduși. Îi numesc „Satul meu de Spiriduși”. Știu că am o mulțime, fiindcă am devenit dependentă de droguri și alcoolică.

Astăzi mă consider o femeie liberă pentru că am învățat să îi iubesc pe fiecare dintre ei... până la urmă, ei m-au ajutat să devin cine sunt astăzi: o persoană care a renunțat la alcool de ani de zile și care s-a vindecat de bulimie de multă vreme. Ori de câte ori îmi revin aceste dorințe, îi simt agitându-se și nu trebuie decât să îi iubesc pe toți pentru modurile lor sucite de a mă proteja.

Spiridușii ancestrali

Uneori, nici nu știm ziua de naștere sau numele unui Spiriduș deoarece acesta este un spiriduș ancestral preluat de la părinții, bunicii și străbuncii noștri.

Am o clientă, Alice, a cărei familie a pierdut totul în al Doilea Război Mondial și a cărei mamă era excesiv de protectoare, spunându-i mereu „să aibă grijă”. Mama ei avea o rezervă de mâncare în pivniță „pentru orice eventualitate” și ascundea bani în șosete, pe care Alice îi găsea atunci când ajuta cu spălatul hainelor. Mama ei se temea în mod constant că „într-o zi, s-ar putea întâmpla ceva”.

Alice își amintea frica palpabilă din casa ei, deși toți erau bine și nu exista niciun pericol real. A ajuns la vârsta adultă cu o frică irațională de a deveni „o femeie fără adăpost”. Oricât succes ar fi avut, se temea și credea că va pierde totul.

Supunerea față de această voce moștenită i-a creat probleme reale. Alegerile lui Alice reflectau teama ei că nimic nu va fi vreodată de ajuns pentru a-i da siguranță. Când i-am sugerat să privească această voce ca pe un personaj separat de ea însăși, ca pe un Spiriduș ancestral moștenit de la mama ei, a fost șocată să își dea seama cum și-a lăsat temerile ei financiare să îi conducă viața și cum și-a refuzat șansa de a fi pe deplin prezentă în bucuria ei.

Trebuie să devenim conștienți de această mică făptură speriată din noi toți și să învățăm să o privim cu compasiune. Creând acest personaj și observându-l, ne putem descătușa imediat din strânsoarea sa și ne putem elibera, pentru a face alegeri dintr-un loc superior din interiorul nostru. Dar pentru a-l îmblânzi repede, trebuie să ocolim partea analitică a creierului și să intrăm pe tărâmul creativității. Doar atunci putem evita să fim absorbiți de temeri iraționale față de dezastru, care ne fac să negăm problemele noastre.

Ce sunt Spiridușii noștri? Care sunt zilele lor de naștere? Când au pătruns în lumea ta? Exercițiul următor te va ajuta să afli aceste lucruri.

Exercițiu: descoperirea originilor Spiridușului tău

Dă frâul liber imaginației tale, în timp ce creezi acest dialog neobișnuit. Dacă Spiridușul tău începe să joace un rol, insistând că nu e nimic de învățat din acest exercițiu, acordă-i atenție și ai grijă să scrii ceea ce spune.

În jurnalul tău, relatează din nou derularea unui incident dureros din trecutul tău, ca poveste a nașterii unui Spiriduș.

- Privește-l pe Spiridușul care s-a născut în acea zi. Cum arată?
- Cum te simți când privești în ochii Spiridușului tău?
- Ce îți spune despre sine?
- Dacă Spiridușul pe care îl descoperi s-a născut dintr-o rană din trecutul tău, îți poți îngădui să îl consideri nevinovat? Îl poți vedea ca produs al fricii și al defensivității tale?
- Îți poți îngădui să simți compasiune pentru el?
- Cum ar fi dacă grija față de el și capacitatea de a-l înțelege ți-ar da putere?

Gură-Spartă

Gură-Spartă are o voce la fel de derutantă ca vocea Spiridușului. Diferența este că Gură-Spartă nu te va duce spre un loc al judecării de sine sau al durerii. Pur și simplu îți va impuia capul și îți va irosi timpul. Totuși, trebuie să înveți să îl îmblânzești, ca să îți poți urma obiectivele și să îmbrățișezi aventura vieții tale, în loc să rămâi blocat ascultându-i șuvoiul de aberații.

Ai auzit vocea lui Gură-Spartă. Mica lui buză se mișcă în sus și în jos, în timp ce istorisește fiecare moment al zilei tale pline: „Oh, i-auzi, sună telefonul. Cine este? Un operator de telemarketing, nu răspunde –

vai, am uitat să pornesc mașina de spălat vase, mă duc să o pornesc; da, omleta a fost bună în dimineața asta, trebuie să mai cumpăr niște ouă... bla, bla, bla.” Uneori, Gură-Spartă are ceva important de spus: poate chiar trebuie să cumperi mai multe ouă și să pornești mașina de spălat vase. Dar, prea adesea, Gură-Spartă îți ocupă mintea atât de mult cu sortarea avalanșei sale de gânduri, încât nu mai poți avea grijă de ceea ce este cu adevărat important pentru tine.

Când ți s-a întâmplat ultima oară să urmărești un program de televiziune pentru a-ți da brusc seama că *prea puțin* îți păsa ce spunea prezentatorul emisiunii și tocmai ai pierdut zece minute ascultându-l? Acel prezentator voios este și în capul tău, împiedicându-te să auzi vocea înțelepciunii tale interioare.

Cel mai bun mod de a închide Gura-Spartă sau de a reduce volumul flecăreliei sale robotice este să cultivi practica meditației. Dacă nu ți se potrivește să stai și să meditezi, transformă yoga, plimbatul sau altă activitate în meditație. Ideea este să găsești o activitate care liniștește mintea încărcată și trezește acea parte din tine, ce observă fără a judeca: *Uau, Gură-Spartă are mult de lucru astăzi. Voi reduce volumul pentru că nu vreau să aud toate aceste lucruri.* Lucrează cu o listă cu lucruri de făcut și cel puțin partea cu „Trebuie să fac asta și asta” a narațiunii lui va dispărea mult mai repede.

Exercițiu: Dă-i Gurii Sparte ceva de făcut

Deoarece Gură-Spartă este acea parte din tine căreia îi place să vorbească neîncetat, îi poți direcționa intenționat vocea, astfel încât să rostească cele mai pozitive cuvinte! Afirmările sunt puternice și ele au rolul de a-l antrena pe Gură-Spartă să „trăncănească” despre lucruri care insuflă putere.

În jurnalul tău, scrie zece afirmații pozitive și repetă-le pe tot parcursul unei zile, timp de două săptămâni. Vei observa cât de repede va învăța Gură-Spartă să le spună automat. Iată zece dintre preferatele mele:

1. Îmi trăiesc cea mai bună viață posibilă acum!

2. Dobândesc tot ce îmi doresc ușor și fără efort.
3. Dumnezeu este sursa energiei mele și acea energie e fără sfârșit.
4. Mi se dă doar cât pot duce în fiecare zi.
5. Viața mea se îmbunătățește în fiecare zi, în fiecare privință!
6. Ce este al meu nu va trece pe lângă mine.
7. Sunt frumos/frumoasă așa cum sunt.
8. Mă atrage numai mâncarea care îmi face bine.
9. Spiritul mă conduce spre binele meu suprem, întotdeauna.
10. Lumina din mine creează miracole în viața mea acum!

Nu uita să repeți aceste afirmații sau pe cele zece preferate ale tale, ori de câte ori poți pe parcursul zilei.

Fii foarte atent la emoțiile tale când îl auzi pe Gură-Spartă flecărind întruna. Dacă ești nemulțumit de tine, dacă ești cuprins de teamă sau deprimat, este probabil din cauză că acel Spiriduș netrebnic s-a furișat în Gură-Spartă; și, când privești de aproape, dedesubt se află acei ochi ca două mărgeli și gura mare cu dinți proeminenți, care îți spune: „Nu ai făcut ce trebuia să faci, și a câta oară? Frate, chiar ești dezorganizat. Nu-i de mirare că viața ta e așa un haos... bla, bla, bla.”

Nu e dificil să înveți să deosebești aceste două voci ale ego-ului tău. Gândurile tale s-ar putea derula cam ca în scenariul de mai jos:

Ah, prăjitură cu brânză. Nu vreau să mănânc prea multă, fiindcă e prea consistentă, însă o mică îmbucătură ar fi bună. Da, e delicioasă... prietena mea vorbește acum – nu este fericită; mă întreb de ce. Interesant ce spune.

Acesta e Gură-Spartă. Dialogul intern este inofensiv, deși constant.

Spiridușul e vocea care intervine brusc și spune: „Prăjitură cu brânză?! Mănânci prăjitură cu brânză, grăsană leneșă? Ești atât de gra-

să: și vei fi tot mai grasă, mai grasă, mai grasă! Nu faci decât să mănânci. Nimeni nu te iubește; uită-te ce burtă ai. Ești o ratată de doi bani. Trebuie să mănânci acea bucată și apoi și mai mult, ca să nu o mai asculți pe ea. Exact!” Acesta e Spiridușul, care s-a târât în Gură-Spartă. Începi să te simți rău, lipsită de putere și, de la bucuria de a fi gustat puțin, ajungi la reproșuri față de propria persoană și la pedepse. Ajungi să te concentrezi pe monologul ăsta oribil.

Devenind conștient de vocile Spiridușului și ale lui Gură-Spartă, dobândești puterea de a le reduce la tăcere. Spiridușul își face cu greu loc în Gură-Spartă atunci când repeți enunțuri pozitive. Atunci începe cea mai minunată magie: când devii conștient că există alte voci, alte creaturi fermecate, care te pot ajuta în această aventură.

Exercițiu: Reformularea discursului Spiridușului

În jurnalul tău, notează o listă cu lucrurile autosabotoare sau negative pe care ai obiceiul să ți le repeți. Apoi, în fiecare caz, transformă enunțul într-o afirmație pozitivă. Ori de câte ori îl auzi pe Spiridușul tău utilizând afirmații negative, încetinește-l și schimbă-i direcția. Iată câteva exemple:

Discursul Spiridușului: „Sunt atât de grasă. Sunt dezgustătoare.”

Reformulat: „Mă iubesc și mă accept pe mine însămi, indiferent ce dimensiune aş avea!”

Discursul Spiridușului: „Nimeni nu mă va iubi vreodată – Sunt distrusă.”

Reformulat: „Indiferent ce mi s-a întâmplat în trecut, merit să fiu iubită așa cum sunt!”

Discursul Spiridușului: „De ce nu mă vrea? Cum pot să mă schimb pentru a-l convinge?”

Reformulat: „Dacă acest bărbat nu mă iubește, nu este cel potri-

vit pentru mine. Acum atrag un partener cu care mă potrivesc în toate privințele.”

Discursul Spiridușului: „Voi ajunge o femeie fără adăpost. Nicio-dată nu voi găsi o slujbă bună.”

Reformulat: „Atrag slujba perfectă pentru mine la momentul perfect. E minunat că am avut șansa de a-mi lua o mică pauză de la serviciu. Întotdeauna am ceea ce îmi doresc, indiferent cât de dificil ar fi.”

Note de călătorie

- Ești distras de la vocea intuiției tale de vocea ego-ului tău.
- Vocea ego-ului tău te poate ajuta, poate fi inofensivă sau îți poate crea probleme. Foarte adesea, îți creează probleme.
- Este util să îți imaginezi vocea ego-ului ca pe o creatură mitologică, cu care poți interacționa: un Spiriduș răutăcios, șarlatan sau o Gură-Spartă inofensivă, care te derutează.
- Spiridușii neîmblânziți te vor arunca în peisaje emoționale dificile.
- Spiridușii neîmblânziți te vor păcăli, de asemenea, să crezi că nevoile ego-ului tău sunt singurele care contează.
- Un Spiriduș neîmblânzit te va adânci în teamă.
- Nu poți reduce la tăcere vocea ego-ului tău, dar îi poți reduce influența asupra ta.
- Îți liniștești ego-ul ascultându-l și având compasiune pentru acele părți ale sinelui tău greu de acceptat.
- Fiecare Spiriduș, reprezentând o rană a ego-ului, are o zi de naștere și un nume.
- Poți moșteni un Spiriduș de la părinții, bunicii sau străbunicii tăi.
- Când identifici un Spiriduș – și anume, când îl numești și îi descoperi originea – îi vei reduce puterea asupra ta.
- Spiridușul a furat din tine un os pe care tu trebuie să îl recuperezi de pe Insula Visurilor Frânte. Este vorba despre o calitate pe care ai pierdut-o când te-ai confruntat cu o amenințare la adresa ta și ai fost rănit.
- Poți liniști o Gură-Spartă prea activă meditând și încetîmindu-ți fluxul gândurilor, pentru ca acestea să nu îți domine conștiința.
- Gură-Spartă poate fi instruit să repete afirmații pozitive, care îl împiedică pe Spiriduș să se strecoare și să înceapă să vorbească.

ALIAȚII TĂI MAGICI

*Acea voce interioară are și blândețe, și claritate.
De aceea, pentru a ajunge la autenticitate, continuă să mergi
până la os, spre sinceritatea și iminența unui lucru.*

MEREDITH MONK

Înțelepciunea începe odată cu mirarea.

ATRIBUITĂ LUI SOCRATE

În orice moment în care te hotărăști să fii atent și să devii conștient, se întâmplă ceva fantastic: începi să recunoști unde te afli în spațiu, în timp și pe cine asculți. Poți trezi Vrăjitorul Conștientizării din tine, ce te ajută să accesezi intuiția ta, la cunoașterea ta interioară și la înțelepciunea marii conștiințe, care este la dispoziția tuturor.

Cum pot ști ce se întâmplă cu adevărat în viața unei persoane străine atunci când fac o citire? Cum îți pot spune că, în șase luni de acum, vei face o schimbare majoră? Pentru că stau pe locul aceluia vrăjitor, accesând înțelepciunea incredibilă a universului. Detașată de sinele meu, ajung în vastitatea conștiinței și „văd” căile, pe măsură ce ele se formează în nenumăratele lor moduri magice.

De îndată ce scoți Busola Spiritului, îl conjuri pe acest vrăjitor din înșorita sa cameră de meditație, un sanctuar al liniștii, unde el îți poate asculta chemarea și poate răspunde nevoii tale de îndrumare. Vrăjitorul Conștientizării nu vorbește, fiindcă este un observator. Dar nu te lăsa indus în eroare de liniștea sa. Puterile lui sunt extraordinare. Urmează-l pe jilțul său fermecat, aflat într-un punct înalt deasupra peisajului, și observă că, atunci când se așază, îți face semn cu mâna. De fapt, te poți așeza exact unde stă și el, fiindcă el este eteric și face parte din tine.

Așezându-te pe jilțul său, îi iei bagheta magică și observi că numele tău este scris pe ea. Întinzi brațul și lumina de la capătul baghetei luminează un curent de aer, care era până acum ascuns. Simți că acest curent este o sursă inepuizabilă de înțelepciune, care se află întotdeauna acolo, dacă știi cum să o găsești. Faptul de a sta pe acest loc îți dă o perspectivă obiectivă, fiindcă nu mai ești cufundat în emoțiile și credințele tale. Perspectiva ta este mult mai largă, iar vederea ta mult mai clară. Când stai pe jilțul unui vrăjitor, posibilități la care nu te-ai gândit sau pe care nu ți le-ai imaginat încep să se ivească.

Îți scufunzi bagheta în acel curent și apoi începi să auzi șoaptele. Intuiția ta și Marele Inconștient îți vorbesc prin aliații tăi. Aruncă o privire în jur și vei începe să îi vezi ivindu-se.

Acum, dacă vei alege să nu îl conjuri pe Vrăjitorul Conștientizării pentru că ești fascinat de discursul fără sfârșit al Gurii-Sparte sau de aiurelile Spiridușului, bunul vrăjitor bătrân își va pierde răbdarea și te va împinge de la spate sau te va da peste cap cu bagheta lui. Devenind brusc receptiv la chemarea conștiinței tale, vei avea două opțiuni: poți să taci și să descoperi înțelepciunea, care te va ajuta în această etapă a călătoriei; sau poți opune rezistență și să bâjbâi în continuare prin peisajul tău și să reacționezi inconștient la evenimentele din jurul tău... în timp ce te întrebi de ce te doare capul și spatele.

Așază-te pe jilțul Vrăjitorului Conștientizării și vei vedea că aliați tainici încep să se ivească în acest peisaj: Grădinarea Blajină și Spiritul Locului. Vei avea și șansa de a o întâlni pe sora geamănă a Grădinaresei Blajine, Colecționara de Oase, care trăiește pe Insula Visurilor Frânte și care îți poate reda plenitudinea și starea de bine. Fă-i acum să tacă pe Spiriduș și pe Gură-Spartă, și pregătește-te să cunoști aceste creaturi extraordinare, care locuiesc pe Harta ta.

Păstrează tăcerea și devino conștient de acești aliați din tine, de vocile intuiției tale, care au acces la marea înțelepciune. Oricât de traumatizant ar fi peisajul, aceste personaje cu rol de călăuze sunt acolo pentru tine. Ele așteaptă răbdătoare să fii gata să le primești înțelepciunea și sunt pregătite să reacționeze imediat, de îndată ce vor fi invocate în conștiința ta. Dacă ești prea fascinat de vocea Spiridușului pentru a-ți aminti de busola ta sau pentru a te așeza în jilț, vrăjitorul va avea grijă să îți amintești ce trebuie să faci – și aliații te vor striga. Ei se preocupă de starea ta de bine și au grijă mereu de interesele tale.

Totuși, uneori acești aliați pot părea adversari. Ei știu că pentru a te scoate din suferință sau necaz, trebuie să proiecteze lumina aspră a

adevărului asupra vieții tale. Ai încredere în ei, fiindcă ei nu îți vor face rău decât atunci când chiar trebuie să facă acest lucru pentru evoluția ta.

Amintește-ți, niciodată nu ești captiv. Recapătă-ți Busola Spiritului și revendică-ți abilitatea de a interacționa cu Harta ta.

Surorile gemene

Dacă Spiridușul este reprezentarea sinelui-umbră, surorile gemene – Colecționara de Oase și Grădinăreasa Blajină – personifică lumina. Ele sunt purtătoare ale luminilor, care te ajută să vezi în colțurile întunecate. Fiecare dintre ele poartă o lanternă sub mantie pentru a lumina în jur. Colecționara de Oase o folosește pentru a găsi ceea ce tu credeai că s-a pierdut, iar Grădinăreasa Blajină pentru a te ajuta să vezi pământul, arătându-ți ce sol este cel mai fertil pentru a-ți planta semințele intenției și amintindu-ți ce ai semănat. Ești pregătit să vezi ce îți vor arăta acestea?

Imaginează-ți aceste surori ca ființe atemporale, încarnări ale înțelepciunii primare care au existat dintotdeauna, chiar dinainte ca tu să îți capeți forma umană. Împreună, ele personifică partea cunoscătoare, eternă a sinelui, care este mereu acolo, dar pe care este posibil să o omiți până vei trece printr-un șir de încercări și vei accepta transformarea radicală pentru a putea da naștere unui nou *tu*.

Colecționara de Oase

Colecționara de Oase este o bătrână care trăiește pe Insula Visurilor Frânte, un loc în care se poate ajunge din Valea Pierderii și din Casa Vandalizată. După ce ai fost violată și te afli în Casa Vandalizată, simțindu-te vulnerabilă și rănită, ai impresia că cineva ți-a luat puterea, dar de fapt, lucrurile nu stau astfel. De fapt, cel care te-a violat ți-a făcut pur și simplu puterea invizibilă, și tu ai conspirat la această iluzie în mod inconștient. Colecționara de Oase știe asta.

Ori de câte ori ești trădat, maltratată sau când se profită de tine, pierzi ceva de valoare. Poate fi inocența ta sau abilitatea ta de a avea încredere în alții. Poate fi demnitatea ta și stima de sine.

După ce am fost violată, nu puteam suporta să mă gândesc la alegerile proaste pe care le făcusem în starea mea de ebrietate: ignorasem

avertismentele prietenilor mei legate de un anumit bar și de bărbații care se adunau acolo pentru că doream atât de mult să mă văd pe mine însămi ca fiind îndrăzneată și rebelă. După ce am acceptat să fiu condusă acasă de trei bărbați care au profitat de situație, nu numai că eram prea îngrozită să mă opun, dar, după aceea, nu am raportat violul. Pentru a evita sentimentele de rușine și vină, mi-am erotizat experiența, iar apoi m-am legat de acești bărbați. Trauma m-a legat de ei, întrucât nu puteam accepta că fusesem violată într-un asemenea mod. Am început să acționez condusă de credința profundă, întunecată, că eram un bun deteriorat. Mă traumatizam singură iar și iar făcând alte alegeri proaste în privința bărbaților periculoși, alcoolului și situațiilor riscante.

Dacă aș fi știut, aș fi vizitat ținutul Colecționarei de Oase, care m-ar fi acceptat și ar fi avut grijă de mine. Habar nu aveam că adânc în sinea mea se aflau oasele pe care le pierdusem, toate păzite cu grijă de acest suflet bun, care s-ar fi asigurat că ele vor fi acolo pentru mine când voi fi gata să le cer înapoi. Trebuia să o iubesc și să o iert pe fata a cărei nevoie de a trăi iluzia invulnerabilității o făcuse să ajungă într-o situație periculoasă și să continue să se întoarcă în acel loc, într-o formă sau alta.

Colecționara de Oase, care are grijă de toate lucrurile pe care ne temem că le-am pierdut, este o ipostază a Mamei Pământ. Ca și *La Loba* și alte creaturi din miturile indigene repovestite de Clarissa Pinkola Estés în *Women Who Run with the Wolves (Femei care aleargă cu lupii)*, Colecționara de Oase este acea ipostază a naturii care garantează că nimic nu se pierde vreodată cu adevărat. Natura este marele reciclator, găsind o utilizare pentru orice. Ceea ce am pierdut își poate schimba forma, dar rămâne mereu acolo. După cum scrie Estés:

În simbolistica arhetipală, oasele reprezintă forța indestructibilă. Ele nu se lasă distruse ușor. Ele sunt, prin structura lor, greu de ars, aproape imposibil de pulverizat. În mituri și în povești reprezintă sufletul-spirit indestructibil. Știm că sufletul-spirit poate fi rănit, chiar schilodit, dar este aproape imposibil de ucis.

Poți cresta sufletul și îl poți deforma. Îl poți răni și îi poți lăsa cicatrici. Poți lăsa pe el urmele bolii și urmele carbonizate ale fricii. Dar el nu moare, fiindcă este protejat de *La Loba* în lumea subterană. Ea este atât cea care găsește oasele, cât și cea care le conservă.

Colecționara de Oase are o groapă de gunoi sacră, unde nu există gunoi, doar ceea ce ea a salvat și ceea ce știe că are valoare. Alții văd numai oase, moarte și fragilitate. Ea le vede potențialul și poate sufla din nou viață în ele. Ea face acest lucru ținând osul la buze și cântând un cântec magic. Apoi îți dă osul readus la viață ca să îl poți reintegra în corpul tău. El îți va întări scheletul și coloana, structurile care îți conferă unitate și te ajută să mergi mai departe în această aventură.

Ori de câte ori te îndoiești de puterea ta, amintește-ți că, orice os ai fi pierdut sau poate nu l-ai revendicat niciodată, îl poți găsi pe Insula Visurilor Frânte, unde a fost lăsat de Spiridușul care s-a născut din durerea ta. Îi poți cere Colecționarei de Oase să ți-l înapoieze. Cu bucurie, ea îl va readuce la viață prin cântec și va sărbători întoarcerea lui la tine. Trebuie să i-l ceri, totuși, fiindcă ea prinde viață numai când ești dispus să înfrunți adevărul despre trecutul tău. Cu osul încorporat din nou în tine, vei fi din nou întreg.

Grădinăreasa Blajină

Sora geamănă a Colecționarei de Oase este Grădinăreasa Blajină. Ea este, de asemenea, o ipostază a Mamei Pământ. Ea exprimă iubire și ține la tot ceea ce contează pentru tine. Cu priceperea ei la grădinărit, ea poate face totul să crească pentru că insuflă forță vitală tuturor lucrurilor.

Cărui lucru ai vrea să îi dea viață? Să fie furia ta sau visele tale? Ai grijă ce plantezi. Grădinăreasa Blajină nu face distincții, oricum, așa că își va folosi priceperea de a îngriji orice vei alege să plantezi – fie că e un măr, o tufă înmiresmată de trandafiri, fie că sunt ciulini și buruieni – și va avea grijă să crească. Ea nu va face nicio distincție referitor la ceea ce va îngriji decât dacă îi vei cere acest lucru, fiindcă toate semințele au valoare pentru ea, chiar și cele care produc fructe otrăvitoare. Ea știe că tot ce crește în grădină poate avea o valoare care nu este evidentă la prima vedere.

Grădinăreasa Blajină este ajutată de gnomii grădinii, care trăiesc sub pământ și au grijă de ceea ce este încă o sămânță în stadiul de potențial. Grădinăreasa Blajină știe exact unde este plantată fiecare plantă, care sol este stâncos și care e profund fertil. Ea știe cum să lucreze cu orice tip de teren pentru ca florile tale să crească.

În ținutul recoltei, Grădinăreasa Blajină are grijă ca frunzele să dobândească culorile potrivite; și în poiana verii, ea este responsabilă cu soarele și ploaia. Ea știe când covorul de violete se va ivi la rădăcina Arțarului și trimite brizele blânde, care răspândesc tecile subțiri ale păpădiilor. Grădinăreasa Blajină personifică răbdarea și acceptarea deoarece știe că ceea ce e amorțit va reveni la viață, iar ceea ce e plin de viață și suplu va muri într-o zi, se va sfărâma și se va descompune apoi în hrană pentru sol.

Ca și sora ei, Colecționara de Oase, Grădinăreasa Blajină nu lasă nimic să se irosească. În orice peisaj, de la Ținutul Înghețat la Câmpiile Furtunii, ea poate găsi ceva de folos în grădina sa. Ea va putea întotdeauna să găsească pentru tine locuri în care să îți plantezi semințele pentru că ea știe că iarba poate încolți într-o crăpătură în ciment și viața poate înflori în despicăturile unui copac mort ce zace pe pământul pădurii.

Grădinăreasa Blajină te va avertiza să ai grijă unde pășești, fiindcă sub pământ sunt lucruri încă neformate. Ea cunoaște potențialul fiecărui peisaj și știe că ceea ce ai plantat trebuie hrănit și protejat.

Îi poți încredința dorința ta secretă de a face bani urmându-ți pasiunea și ea va zâmbi cu înțeles și va arăta cu degetul spre o mică sămânță pe care ai neglijat-o. Îți va spune că ea a avut grijă de ea, în timp ce tu rătăceai din loc în loc, căutând sprijinul care a fost dintotdeauna aici.

Ea știe cum să te ajute să-ți cultivi abilitatea de a te exprima prin dans și mișcare, pe măsură ce renunți la relația cu corpul tău, considerat o entitate distrusă sau care te-a trădat. Ea îți amintește că poate face asta pentru că are o soră care a păzit acea parte pierdută din tine ce iubea pielea ta, pântecul tău și forma ta corporală, aceasta fiind parte integrantă din tine.

Înțelepciunea Grădinăresei Blajine este fără limite, și ea se bucură să îți explice ritmul anotimpurilor și să te învețe cum să le simți în sângele și oasele tale, astfel încât să nu te grăbești sau să te opui schimbării. Caut-o când te simți pierdut sau îngrijorat, când te simți presat sau blocat în amânare. Ea va asculta tot ceea ce ai de spus și îți va împărtăși părerile ei. Nu îi cere, însă, să schimbe elementele peisajului, fiindcă ea este cea care îi asigură integritatea. Ea știe că un deșert are nevoie de căldură și de cactuși țepoși; și că o junglă are nevoie de umiditate și de

o perdea densă, verde. Ea te va ajuta să găsești pacea și înțelepciunea în acest ținut, dar nu îți va fi complice în negarea acestuia.

Grădinăreasa Blajină și Câmpul Visurilor

Câmpul Visurilor este de fapt o grădină magică, un sistem viu, unde încolțesc semințele gândurilor, sentimentelor și credințelor tale. Aici viața crește deasupra pământului, unde o putem vedea; și dedesubt, unde este inaccesibilă privirii și conectată prin sisteme complexe de rădăcini.

Gândurile și dorințele tale sunt ca semințele împrăștiate pe sol – fie lăsate să crească în voia lor, fie îngrijite de o mână nevăzută. Grădinăreasa Blajină te poate învăța cum să îngrijești vlăstarele fragile și pământul, și te va îndemna să nu stai degeaba așteptând ca plantele tale să crească. Ascult-o și vei evita Ținuturile Fantomelor nostalgiei și ale confundării dorințelor cu realitatea.

Grădinăreasa Blajină poate recunoaște o buruiană și o plantă cu flori, o plantă medicinală sau o tulpină a unei legume. Dacă vrei să afli despre relația pe care tocmai ai început-o sau despre o situație în care tocmai ai intrat, întreab-o pe ea în legătură cu natura și calitățile acestora. Dacă vrei să îngrijești semințele intenției, întreab-o ce trebuie să faci. Ea va scoate lanterna de sub mantia sa și va lumina acele semințe. Ești pregătit să faci munca pe care trebuie să o faci? Ești dispus să accepți parametrii hărții tale?

Dacă plantezi o sămânță, creșterea sa va fi determinată de condițiile de mediu, precum și de atenția pe care o acorzi stării ei de bine. Există un schimb invizibil de energie ce se realizează mereu „în taină” pentru a susține evoluția seminței. Ideile pe care le ai despre cine ești în lume (și despre direcția în care crezi că ar trebui să mergi) sunt similare. Recolta are loc când plantele de pe câmp ajung la maturitate și sunt gata să rodească. Nu poți grăbi anotimpurile de creștere prin forță sau vrând ca totul să fie conform dorințelor tale. Plantezi sămânța și treci la alte lucruri, lăsând viața să-și urmeze calea sa minunată și misterioasă conform propriului său timp. Multe lucruri se întâmplă în taină, sub pământ.

Tatăl meu obișnuia să spună că dacă ud sămânța fiecărui gând – a fiecărui vis pe care îl plantez în pământul vieții mele – suficient de des, ea se va transforma în acțiuni și idei puternice, bine înrădăcinate. El spunea că acele semințe încapsulează potențialul pur de energie care apoi va crește și va înflori, întărit de o convingere care să îl însoțească, până ce va deveni vizibil în viața mea exterioară.

„Ce va semăna omul, aceea va și secera” este o maximă biblică bogată în înțelepciune. Mințile noastre subconștiente depozitează multe semințe pe care noi le plantăm inconștient, împreună cu cele ale alegerilor noastre conștiente. Uneori rămânem cu buruieni, fiindcă semințele pe care le plantăm în mod conștient nu sunt suficient de puternice – iar, uneori, *harta* noastră determină ce vom putea cultiva în Câmpul Visurilor noastre.

Spiritul Locului

Romanii din antichitate credeau în creaturi magice numite *genius loci*, spiritele locului. Elfii, nimfele, zânele și spiridușii sunt cu toții exemple ale modurilor în care oamenii au personificat peisajul spiritual al unui anumit loc din natură. Deși, în contextul mitului, aceste creaturi pot fi viclene – vei fi surprins cât de răutăcioase pot fi acele mici zâne drăguțe în vechile basme europene – pe Hartă, ele lasă răutatea în seama Spiridușilor. Ei așteaptă în liniște ca tu să stabilești legătura cu Vrăjitorul Conștientizării. Stai pe jilțul său și ele vor apărea dintr-odată.

Fiecare spirit al locului este un ghid al ținutului unde sălășluiește, spunându-ți fiecare caracteristică, de la curbura dealurilor până la numărul frunzelor din copaci. Spiritul Locului știe că acest ținut, ca oricare altul, are și umbră, și lumină. Acesta îți poate revela înțelepciunea locului și instrumentele magice ascunse acolo, pe care le poți folosi pentru a vedea tot ce are de oferit ținutul – și pe care le poți folosi pentru a evada la timpul potrivit.

Să facem cunoștință cu câțiva dintre acești aliați magici...

Zâna Gheții. Această frumoasă prințesă, cu ochii săi pătrunzători, de cristal, trăiește în Ținutul Înghețat. Ea te va acoperi cu o pele-

rină albă magică, ce îți va ține de cald chiar și atunci când pui la gheață ceea ce te-a înfuriat sau ți-a cauzat frustrări. Ea te va învăța răbdarea și abilitatea de a renunța la ceea ce trebuie să moară. Zâna Gheții te va inspira cu speranța solstițiului de iarnă și cu renașterea treptată a soarelui, care aduce zile mai lungi, favorabile semănatului. Ea îți va spune că dacă te afli aici, în Ținutul Înghețat, este pentru că trebuie să îți programezi în liniște ceea ce urmează, pe măsură ce renunți la ceea ce nu mai trebuie să existe.

Omul din Muntele Neclintit. Oricât ți-ai dori să arunci în aer obstacolul Muntelui de Neclintit, s-ar putea să nu ai suficientă dinamită pentru a face asta. Liniștește-te și întreabă-l pe Omul din Munte de ce te afli aici. Ar trebui să înveți alte moduri de a face față provocărilor? Ar trebui să îți recunoști *propriul* rol în așezarea munților în mijlocul drumului tău? Omul din Munte are multe secrete minunate pentru a ocoli acest mare obstacol. El îți va indica drumul către o cale șerpuitoare, care te va duce de partea cealaltă sau îți va face rost de aripi magice, care îți vor da șansa de a deveni o pasăre și de a zbura peste vârful său. Știe câte ceva și despre măiestrie, perseverență și mândria de a fi muncit din greu pentru a atinge un obiectiv.

Căpcăunul din Mlaștina Vâscoasă. Acest individ pare fioros, dar este de fapt o creatură bună și blajină. Ca și Shrek, căpcăunul fictiv, acesta îți poate arăta plăcerile noroiului și nămolului, ale găzelor și cărăbușilor. Acest spirit al locului te va aștepta când te simți înnebunit de câte lucruri ai de făcut și ești copleșit de atât de multe idei, încât ți se învârte capul. El te ajută să nu te îneci și te ține la suprafață când te atașezi de acel sentiment de îngrijorare și distragere. El știe cât de important este să încetinești ritmul și să iei lucrurile pe rând – și partea întunecată a îndrăgostirii de propria importanță ca „persoană foarte ocupată”. El te va avertiza și în privința riscului de a lăsa lucrurile care te distrag să te țină captiv aici.

Elful Pădurii. Elful Pădurii știe unde se află crângul pe care îl cauți și cât de ușor este să nu vezi pădurea din cauza copacilor... sau copacii de pădure... fiindcă el înțelege perspectiva. El cunoaște fiecare

frunză și creangă și tiparele acestui mediu complex. El te va ajuta să înțelegi că, atunci când drumul e întunecat, s-ar putea să fii aproape de o deschidere. Îți va aminti să fii atent pe unde mergi, dar să te uiți și spre cer, ale cărui constelații îți vor aminti unde te afli și de legătura ta cu Spiritul.

Zâna Râului Furios. Râul Furios te poate mătura cu torentul său, trimițându-te într-o cursă înfricoșător de sălbatică, în aval. În cazul în care acest lucru se va întâmpla, cheam-o în ajutor pe Zâna Râului Furios. Ea te va asigura că există o ramură de care te poți agăța, dar va trebui să fii dispus să accepți că râul te-a trimis spre alt loc de pe malul său. Ea îți poate spune cum să ajungi în acel loc de pe malul râului, unde vrei să fii. De asemenea, te va învăța lecția prețioasă de a te lăsa purtat de curent și de a accepta că nu poți construi întotdeauna un pod între tine și o persoană pe care o iubești.

Spiritul Tunător al Câmpiilor Furtunii. Vocea sa este puternică, dar este greu să auzi ce spune dacă nu renunți la frică, dacă nu te oprești și nu îl asculți cu atenție. Acest Spirit te va ajuta să găsești adăpost și îți va arăta de ce uneori trebuie să te afli în acest ținut furtunos. El va sublinia rolul tău în crearea acelor fulgere care te sperie atât de mult și te va îndruma cum să îți folosești furia într-un mod mai productiv: pentru a genera noi idei, avânt și dinamism. El știe că toate furtunile curăță aerul și trimit semințele copacilor, purtate de vântul aprig, spre locuri îndepărtate, unde pot genera o nouă evoluție și noi păduri. El știe și că ploaia hrănește pământul crăpat, sterp. La fel, fulgerul distruge fundațiile șubrede, doborând copacul mort, astfel încât el să poată sluji vieții într-un nou mod, devenind un refugiu pentru insecte și mici creaturi.

Spiridușul binevoitor de la Copacul Odihnei. Ocupat, ocupat, ocupat – ca aventurier pe Hartă, ai nevoie uneori de o pauză. Spiridușul binevoitor de la Copacul Odihnei te poate învăța cât de important este să mergi mai încet și să te liniștești. El îți va arăta că lumea va merge înainte fără probleme dacă iei o pauză, și spiridușii binevoitori vor prelua unele dintre acele sarcini despre care erai sigur că nimeni altcineva

nu le va putea îndeplini. Lumea va continua să se învârtă dacă te așezi să te odihnești. Aici, faci totul fără să faci nimic și totul se rezolvă!

Nimfa Lacului Liniștit. Nimfa Lacului Liniștit te va învăța valoarea reflecției și cum să privești adânc în tine însuși. Te va avertiza să nu devii ca Narcis care, potrivit mitologiei grecești, s-a îndrăgostit de propria reflexie în apele liniștite. Nimfa te va încuraja să te privești cu compasiune pentru a te putea vedea așa cum ești cu adevărat și pentru a trăi acceptarea și pacea.

Echilibrul neîndurător. Tărâmul acestui Spirit este Ținutul Nedreptății. Când ești în lupta pentru supraviețuire, Echilibrul neîndurător te învață să arunci acele oase precum vulnerabilitatea și gingășia. El îți explică faptul că trebuie să pierzi niște oase pentru a fi flexibil. Dacă te plângi că viața e nedreaptă, el îți va spune că natura are un echilibru ce depășește cu mult capacitatea de înțelegere a oamenilor și că trebuie să accepți acest adevăr. El îți poate arăta un virus din Amazon care distruge o singură specie de furnici, responsabilă cu polenizarea unei anumite flori. Virusul menține un echilibru perfect între furnici, flori și ecosistem. Pentru specia de furnici afectată, infectarea cu acest virus este o calamitate îngrozitoare, dar, dintr-o perspectivă mai largă, acest lucru este necesar și face parte din viața pădurii tropicale.

Și noi trebuie să ne străduim să înțelegem că, atunci când viața pare nemiloasă, poate este timpul să trecem printr-o încercare pentru a dobândi echilibru în viețile și în lumea noastră.

Cooperarea, echilibrul, unitatea și fluxul fac necesar ca animalele să distrugă alte animale în ciclul vieții. Echilibrul neîndurător știe că amerindienii au mulțumit spiritului bizonului pe care l-au ucis, arătând recunoștință pentru sacrificiul său și respect pentru echilibrul naturii.

Când noi înșine devenim prea nemiloși, deregăm valorile. Când *noi* suntem victimele cruzimii, trebuie să ne creăm propriul echilibru, și Echilibrul neîndurător ne poate învăța cum să facem acest lucru. Trebuie să acceptăm viața cu condițiile ei și să avem încredere în acest Spirit.

El știe și că, la fel ca Iov din Biblie, poți pierde totul și poți dobândi chiar mai mult, dar trebuie să fii dispus să renunți la ceea ce ai. S-ar putea să fie nevoie să îți sacrifici temporar sănătatea pentru a-ți

redobândi puterea spirituală sau să renunți la o căsătorie pentru a-ți găsi chemarea.

Echilibrul neîndurător aduce ordine în haos și dă sens suferinței. El te inspiră să crezi într-o ordine mai mare.

Acestea sunt numai câteva dintre spiritele locului; cu siguranță vei întâlni și altele în călătoria ta. Sufletul tău îți va inspira imaginația să descopere în tine propria ta pleiadă de personaje magice. Aceste ființe fermecate, create în propria ta minte, îți pot spune despre relația ta cu peisajul lor și despre cum ai putea să te deplasezi prin acesta în alt mod și mai repede, rămânând numai atâta timp cât este nevoie.

Mai întâi, oricum, trebuie să descoperi cine sunt ei, fiindcă reorganizându-i, vei putea să înțelegi lecția experienței tale emoționale, care alcătuiește un anumit peisaj. Exercițiul următor îți va permite să *observi*. În capitolul următor, vei avea un rol mai activ în peisaj și vei purta chiar conversații cu cei pe care îi vei găsi pe dealurile, în pădurile și în râurile dinlăuntrul tău.

Exercițiu: Descoperă-ți peisajul interior și locuitorii săi

Utilizează procesul de Viziune Interioară (prezentat în Capitolul 2) pentru a-ți descoperi peisajul emoțional actual, lăsându-ți mintea subconștientă să ți-l dezvăluie prin imagini. Fă acest lucru concentrându-te pe respirația ta și respirând încet și profund, până ce te vei simți relaxat, iar mintea ta încărcată se va liniști. Permite unui peisaj ce reprezintă emoțiile tale interioare să se ridice în ochiul minții tale. Permite simțurilor tale să recepteze imaginile, mirosurile și sunetele sale.

Întreabă-te:

- Ce este acest loc?
- Ce văd aici?
- Ce fac aici? Cum interacționez cu acest ținut – atârând, înotând, cățărându-mă sau în alt mod?

- Unde mă aflu în timp? Am mai fost aici? Știu de ce mă aflu aici și ce trebuie să fac?
- Știu cum să evaderez? Sunt gata să plec sau gata să învăț? Ce-ar trebui să fac?

Observă ce se întâmplă în jurul tău. Acum privește mai atent. Există ființe imaginare pe care le vezi mișcându-se prin ținut? Observă cine sunt și ce fac. Mai târziu vei avea un dialog cu ele, dar, pentru moment, urmărește-le în liniște. Înțelepciunea ta interioară le va însufleți, așa cum conturează detaliile peisajului și relația ta cu el.

După ce ai terminat de contemplat acest ținut și ființele de aici, descrie totul în jurnalul tău.

În capitolul următor, vei dialoga cu un spirit al locului, cu Grădinaresa Blajină sau Colecționara de Oase. Vei descoperi că aceste conversații te pot transforma, la fel ca un schimb sincer cu acel mic Spiriduș viclean. În orice peisaj te vei afla, dacă îl poți descrie și dacă ți-l poți imagina, Spiritul Locului va sosi cu un mesaj pentru tine. Acesta se dezvăluie când înțelegi natura trăsăturilor locului. Apoi, spiritul devine un oracol sacru pentru tine, întotdeauna gata să te ajute!

Note de călătorie

- Este util să îți imaginezi aliați fermecați care sălășluiesc pe Hartă și te pot ajuta.
- Aliații magici sunt roade ale imaginației tale și ipostaze ale propriului tău psihic, ca atare îți sunt întotdeauna accesibili, vor răspunde întrebărilor tale și te vor ajuta întotdeauna.
- Aliații pot părea uneori adversari pentru că proiectează lumina aspră a adevărului asupra vieții tale, dar ei

există pentru a te ghida și pentru a împărtăși cu tine înțelepciunea pe moment ascunsă minții tale conștiente.

- Dacă îți imaginezi că sinele tău atent este un Vrăjitor al Conștientizării, îi poți lua locul oricând, îi poți ridica bagheta și poți accesa propriul tău inconștient, ca și râul Divin al conștientizării.

- Există două surori gemene ce personifică cunoașterea ta interioară: Colecționara de Oase, care culege și păzește, iubitoare, fiecare calitate nerevendicată sau pierdută ca urmare a unei răni emoționale; și Grădinăreasa Blajină, care are grijă de toate gândurile, sentimentele și credințele pe care le „sădești” în mintea ta.

- Întreabă doar, și Colecționara de Oase va insufla viață în ceea ce ai pierdut și îți va înapoia acel lucru.

- Depinde de tine să o înștiințezi pe Grădinăreasa Blajină ce „plante” ai prefera să nu cultivi și să alegi cu înțelepciune elementele grădinii vieții tale, fiindcă ea are grijă de tot ceea ce a fost plantat.

- Fiecare peisaj emoțional interior posedă lecții importante pe care le poți învăța cu ajutorul unui spirit al locului, o parte a psihicului tău care recunoaște ce trebuie să înțelegi și să accepți.

- Un spirit al locului este un aliat imaginar, fermecat, care servește ca oracol, sosind ori de câte ori îți identifici emoțiile cu un peisaj interior și îi descrii caracteristicile. Contemplând acest peisaj, poți începe să îi descoperi înțelepciunea.

CONVERSAȚII ȘI TRANSFORMĂRI MAGICE

*Frica este o întrebare: de ce te temi
și din ce motiv? Așa cum sămânța sănătății este în boală,
deoarece boala conține informație, temerile noastre sunt
un tezaur al autocunoașterii, dacă le explorăm.*

MARILYN FERGUSON

*Așa cum soarele ce răsare face ca lumea să devină activă, la fel
conștiința de sine produce schimbări în minte. În
lumina conștiinței de sine calme și statornice, energiile interioare
se trezesc și produc miracole fără niciun efort din partea ta.*

SRI NISARGADATTA MAHARAJ

Te simți singur în eforturile tale? Nu ești, să știi. Pe Harta ta există personaje fictive, arhetipale, care reprezintă ipostaze ale psihicului tău. Acești aliați și adversari magici pot fi folosiți pentru a accesa înțelepciunea interioară, necunoscută minții tale conștiente, ce gândește prea mult și îți blochează intuiția.

O parte din această înțelepciune ai dobândit-o prin experiențele vieții tale, însă o altă parte provine dintr-o sursă superioară: Spiritul, care îți oferă darul introspecției, când simți că mergi pe bâjbâite. Șoptindu-ți prin intermediul intuiției tale, Spiritul este foarte dornic să comunice cu tine. Tehnica interacțiunii cu aliații magici de pe Harta ta facilitează aceste schimburi cu Spiritul și cu subconștientul tău. Aceasta te ajută să depășești limitele pe care le creează mintea ta logică; și iluziile pe care Spiridușul tău șarlatan sau ego-ul tău rănit le cheamă în ajutor.

Spiritul știe că noi nu suntem comportamentul nostru; că suntem în schimbare continuă; că există întotdeauna potențial pentru creștere, noi posibilități și transformări importante. Folosind Harta, ne putem aminti mai ușor că putem evita peisajele tulburătoare ale trecutului și că putem pași pe un teren mai fertil. Facem asta mai cu dragă inimă când ne angajăm în dialogul cu aliații și adversarii noștri magici.

Pe plan emoțional, poți trăi regăsirea oricărei calități pe care simți că ai pierdut-o ca urmare a evenimentelor din viața ta. Când îți lipsește credința în capacitatea ta de a te vindeca, de a-ți schimba convingerile și dialogul tău interior, sau de a renunța la vechile obiceiuri distructive, întoarce-te către Spirit. Scoate busola care indică adevărul nord și permite ființelor fermecate ale psihicului tău să pătrundă în imaginația ta, unde îți poți închipui că ele vorbesc cu tine, te ghidează și te ajută să te transformi.

Aceste dialoguri pot fi foarte intense pe plan emoțional, deoarece adevărurile ascunse minții tale conștiente sunt adesea cele pe care le consideri a fi cele mai dureroase. Dialogând cu ipostaze imaginare ale psihicului tău, ți s-ar putea părea mai ușor să accepți ce trebuie să înveți despre tine și despre viața ta decât dacă ți-ai folosi doar mintea logică pentru a înțelege „ce este în neregulă”.

Aliații tăi magici îți pot arăta umbrele și lumina fiecărei calități și ale fiecărei situații, și te pot ajuta să accepți posibilitățile. Dialogurile cu ei îți vor deschide mintea, astfel încât să te simți expansiv și plin de speranță, și nu crispat, absent și captiv în experiențele tale emoționale și în limitările pe care le percepi. Aceste creaturi te vor conecta la magia Spiritului, care poate realiza imposibilul și aduce lumină în cele mai întunecate colțuri.

Învățarea limbajului Spiridușului

Primul aliat cu care să dialoghezi este acel Spiriduș șarlatan, care nu va tăcea până nu vei auzi ce are să îți spună. Deși vocea sa poate fi enervantă, amintește-ți că merită să îl asculți, pentru că el știe mereu originea rănilor tale.

Când Spiridușul vorbește, trebuie mai întâi să devii conștient că

vocea *lui*, nu a *ta*, este cea care te călăuzește. Trebuie apoi să triezi toate informațiile sale eronate pentru a ajunge la esența a ceea ce vrea cu adevărat să îți spună. Când vei reuși acest lucru, el va fi profund ușurat, pentru că ai ascultat și într-adevăr ai auzit ce avea de spus. Și *tu* vei fi ușurat, deoarece vei avea o perspectivă profundă asupra gândurilor, credințelor și acțiunilor tale.

Pentru a trece dincolo de bolboroseala lui, trebuie să înveți să interpretezi limbajul Spiridușului. El *vorbește* limba ta, dar vorbește foarte repede, ca un bun escroc ce este. Așază-te în jilțul vrăjitorului și vei încetini în mod magic sporovăiala Spiridușului. Atunci vei putea asculta cu atenție ceea ce spune și vei putea discerne mesajul său.

Următoarele două exerciții, „Un portret al Spiridușului Tău” și „Un dialog cu Spiridușul Tău”, te vor ajuta să descoperi înțelepciunea ce zace ascunsă în umbrele subconștientului tău. Faptul de a lucra cu arhetipul Spiridușului îți va îngădui să faci acest lucru într-un mod sigur din punct de vedere emoțional.

Îți sugerez să faci primul exercițiu, care implică însemnări de jurnal și apoi să îl faci pe al doilea, mai solicitant, ce reprezintă o vizualizare ghidată. Ai putea include și o conversație simplă cu Spiridușul în vizualizarea ghidată, utilizând întrebările din primul exercițiu, ceea ce eu fac în workshopurile mele. Dacă te blochezi în timp ce faci însemnările de jurnal, folosește vizualizarea pentru a deschide poarta spre gândurile și emoțiile dureroase, și permite-i Spiridușului imaginar să îți vorbească.

Exercițiu: Un portret al Spiridușului tău

Deschide-ți jurnalul pentru a putea scrie răspunsurile la întrebările din acest exercițiu (în mod alternativ, îl poți aborda pe Spiridușul tău și îi poți pune aceste întrebări ca parte a vizualizării care urmează, scriind după aceea răspunsurile).

Mai întâi, imaginează-ți că în tine este o mică creatură răutăcioasă, responsabilă pentru întregul tău discurs interior negativ, pentru obiceiurile de care îți este rușine și pentru acele credințe despre tine

însuți care te fac să ai o stimă de sine scăzută. Gândește-te la el ca la o mică bestie hidoasă, care nu îți poate face rău decât dacă îi urmezi sfatul groaznic și îți faci rău *ție însuți*. Ai control asupra Spiridușului, deși el nu va recunoaște niciodată asta. Respiră adânc și confruntă-te cu această ipostază mitică a propriei tale persoane:

- Cum se numește Spiridușul tău?
- Când s-a născut?
- Ce vrea să îți spună Spiridușul tău?
- Ceea spune este adevărat pentru tine sau este o credință creată numai pentru a-l ține ocupat și pentru a-l face să se simtă important?

În ziua în care s-a născut, Spiridușul a furat unul dintre oasele tale, o parte importantă din tine, de care ai nevoie pentru a te vindeca. Ce a furat de la tine? Ce trebuie să revendici sau să recuperezi?

Îl poți da Spiridușului ce vrea și poți exprima iubire și compasiune față de el? Dacă nu, îl poți transforma într-o creatură pe care să o poți ocroti, iubi și liniști din nou?

Dacă Spiridușul tău pare prea terifiant sau respingător, te-ai putea gândi să alegi o imagine mai puțin înfricoșătoare – să zicem, o păpușă-trol sau un personaj dintr-un film, ca Mogwai din filmul *Gremlinii*. Ca parte a acestui exercițiu, ți-ai putea dori să îți desenezi Spiridușul. Cum arată el?

Exercițiu: Un dialog cu Spiridușul tău

Stai liniștit, într-un loc unde știi că nu vei fi deranjat, la o oră când ești gata să lași deoparte constrângerile programului tău zilnic și alocă-ți timpul de care ai nevoie pentru a afla ce vrea să îți spună Spiridușul tău.

Respiră adânc, inspiră și expiră, concentrându-te doar pe propria respirație și pe senzația de a inspira încet și de a expira încet. Ai putea rosti în minte înăuntru când inspiri și afară când ex-

piri, pentru a rămâne concentrat pe momentul prezent, pe trăirea prezentă. Observă gândurile și senzațiile care apar, dar nu le acorda nicio importanță. Ele sunt efemere, parte a vântului. Lasă-le să treacă pe lângă tine. Nu le lăsa să te influențeze. Vor pieri plutind tot mai departe, dincolo de sfera ta de interes.

În această stare de observație, neinfluențată de judecăți critice, ascultă-l, pur și simplu, pe Spiridușul tău. Ești pe punctul de a separa grâul de neghină, cum se zice – înțelepciunea de prostie.

Observă că discursul Spiridușului a încetinit simțitor. Urmărește-i cuvintele înaintea ta, ca proiectate pe un ecran. Observă natura lor. E acesta un gând însoțit de emoția fricii sau de tristețe? Ce simți?

Urmărește cum sentimentele și gândurile se ridică, apoi coboară; strălucesc cu intensitate, apoi pier.

Observă că un anumit gând e foarte puternic. Nu se estompează – sau o face, dar revine iar și iar. Care este acest gând? Întreabă-te: Este el adevărat pentru mine?

Este astfel? Sau este restul vechilor idei de condiționare, abandonate, care îți aglomerează procesul gândirii ca noroiul ce îți murdărește roțile? Este acesta un gând pe care să îl abandonezi în Canionul Ecourilor, unde să poată reverbera inofensiv, lovindu-se de pereți până ce va pieri, nemaifiind ținut captiv în inima ta, în mintea ta, în trupul tău? Fă-i vânt departe cu o mișcare a baghetei tale. Privește-l cum se îndepărtează și pierе, purtat de vânt spre Canionul Ecourilor, departe.

Dacă gândul sau credința este adevărată pentru tine, simte durerea emoțiilor tale. Observă cum crește în tine trăirea plânsului, a suspinului, a furiei.

Spiridușul ți-a oferit o piatră prețioasă a introspecției. Ești capabil să apreciezi asta chiar când îl privești cum merge cu pași apăsați în timp ce îi iese abur pe urechi.

Zâmbești cu indulgență, fiindcă Spiridușul nu înțelege nicio dată că tu nu ești el. El crede că te protejează, dar de fapt nu face decât să te constrângă să te identifici cu sinele tău rănit, și tu deja ai luat decizia de a nu face acest lucru. Tu nu ești el. Tu nu ești rănilile tale.

Știi că ai mult de muncit, că trebuie să mergi mai departe cu vindecarea. Spune-i Spiridușului numele și data nașterii sale. Lasă această cunoaștere să vină spre tine. Când spui aceste lucruri cu voce tare, umerii lui se încovoie.

Ai dreptate – ăsta sunt eu, spune el. Acum ai putere asupra lui, fiindcă îi știi numele și originea. El oftează.

Mulțumește-i Spiridușului pentru mesajul său. Observă cum respirația lui rapidă, scurtă, începe să încetinească și să devină mai profundă. Devine calm. Micile lui degete noduroase se descleștează. I se închid ochii. Îl rogi să se întindă pe iarba moale lângă rădăcinile copacului tău, îl săruți pe frunte și îl acoperi cu o pătură pentru bebeluși. Așteaptă puțin... începe să sforăie.

Stai în liniște, cu bagheta în mână. Dă-ți seama de puterea ta de a accesa Sursa. Oricât de aspru ar fi peisajul, tu păstrezi această putere și o vei folosi. Vei fi bine. Ești bine.

O conversație cu Colecționara de Oase

Colecționara de Oase și Grădinăreasa Blajină, surori ce au menirea de a fi aliații tăi fermecați, te pot ajuta să îți recuperezi osul și să începi să crezi ceva nou pentru tine însuși. Pentru a le chema, ocupă-ți locul pe jilțul Vrajitorului Conștientizării. Ele vor apărea și îți vor spune ce trebuie să faci.

Colecționara de Oase știe ce ai pierdut sau ce ai răătăcit, fiindcă păstrează ceea ce îți aparține pe Insula Visurilor Frânte. Credințele tale negative despre tine însuși îngreunează accesul spre acel ținut fermecat. Autodezgustul, rușinea, o senzație că „Nu merit să recuperez acel os” sau credința că nu ești suficient de bun pentru a avea în tine calitățile pe care le meriți, toate te țin departe de insulă. Fă-l pe Spiriduș să tacă și cheam-o pe Colecționara de Oase... și ea îți va arăta că poți avea din nou încredere. Îți poți recăpăta demnitatea sau uimirea pe care o aveai când erai copil.

O clientă a mea, Charlotte, era în pragul feminității, la vârsta de 15 ani, când a aflat că tatăl său avusese un șir de amante și, întrucât totul

ieșise în cele din urmă la iveală, el hotărâse să o părăsească pe ea și pe mama ei. Charlotte a pierdut un os în acea zi – osul încrederii în bărbați – și, timp de mulți ani, ea a avut relații cu parteneri care au înșelat-o.

De asemenea, ea nu a asimilat niciodată „un os” pe care era pe punctul de a-l revendica: credea că era demnă de a fi tratată cu respect și loialitate de bărbatul pe care îl iubea. Observând cum mama sa se străduise atât de mult să fie o soție bună și totuși fusese înșelată de soțul ei, Charlotte nu se putea convinge pe sine că ar putea revendica acel os al stimei de sine. Deși susținea că nu va ajunge niciodată ca mama sa, în cotloanele nevăzute ale grădinii minții sale fusese sădit un alt mesaj. Adânc în sinea ei, Charlotte simțea că stima de sine era un „os” rezervat altor femei, nu ei.

Trebuia să își revendice acele oase într-un mod care o făcea să se simtă în largul ei: să rețină lecțiile valoroase pe care le învățase despre încredere, dar să fie dispusă să își asume riscuri în relații... să se simtă bine în propria piele, ca o femeie care a făcut greșeli, și să nu se vadă pe sine ca un bun deteriorat.

Spiridușul este cel care te convinge că nu poți avea ceea ce ai nevoie și îți dorești. Colectiionara de Oase știe mai bine. Ea îți va aduce acest os uitat și va cânta cu bucurie noua viață pentru tine sau îl va măcina, transformându-l în îngrășământ pe care îl poți folosi pentru a nutri creșterea unui nou vis.

Imaginează-ți pentru un moment că acea Colectiionară de Oase are un os pe care îl vrei înapoi, în forma lui originală. Pare uscat și fără viață, dar ea îl poate transforma infuzându-l cu Spirit. Care sunt cuvintele cântecului ei care afirmă viața? Cântă-l împreună cu ea!

Exercițiu: Ascultă cântecul Colectiionarei de Oase

Dacă ești pregătit să îți revendici osul, scoate-ți jurnalul și scrie cuvintele cântecului Colectiionarei de Oase. Ce versuri îți joacă în urechi în timp ce îi asculți vocea tânguitoare? Dacă te simți înclinat să faci asta, deschide un aparat de înregistrare și cântă-i cântecul cu voce tare. Ce cuvinte revigorante și pline de vitalitate ajung la tine?

Acceptă cuvintele în inima ta și crezi în ele.



Dacă nu îți amintești cu ușurință versurile cântecului Colecționarei de Oase, fii blând cu tine. Ai încredere că se află acolo, chiar dacă nu le poți desluși chiar acum. Te-ai putea întoarce și încerca acest exercițiu din nou, până când le vei auzi.

Când auzi cuvintele, deschide-ți inima. Nu te opune adevărului lor. Permite-le acestor cuvinte să îți devină familiare. Ca o adolescentă care se obișnuiește cu trupul ei în plină dezvoltare sau ca o femeie de vârstă mijlocie, care acceptă schimbările interne întâmpinate pe chipul și pe talia ei, vei avea nevoie de timp pentru a accepta schimbările pe care le experimentezi. Noile credințe despre tine nu vor prinde rădăcini imediat. Permite osului pe care l-ai revendicat să se fixeze în tine. Devino una cu el. Ia-l în posesie.

Așa cum și-a dat seama Charlotte, uneori nu vrem să reintegrăm un os în noi înșine. În acest caz, trebuie doar să îl transformăm, cu ajutorul Colecționarei de Oase.

Exercițiu: Transformarea unui os pierdut, cu ajutorul Colecționarei de Oase

Te poți folosi de această vizualizare pentru a recupera o calitate, chiar dacă ți-ar plăcea să modifice într-un fel acea calitate, astfel încât să corespundă persoanei care ești astăzi (de exemplu, recuperarea „abilității de a avea încredere, temperată de prudență”, în loc de „inocența pierdută”). Meditează timp de câteva minute într-un loc liniștit, înainte de a intra pe tărâmul magic al Hărții și imaginează-ți această întâlnire și dialogul dintre tine și Colecționara de Oase. Ulterior, descrie-ți experiența în jurnalul tău.

L-ai găsit pe Insula Visurilor Frânte, un os pierdut, o calitate care, în toți acești ani, nu a părut a fi parte din tine, încă din ziua

în care ai fost rănit și acesta ți-a fost furat. Deși vrei să te bucuri, inima ta se întristează, pentru că observi că acest os este cenușiu, sfărâmișor și lipsit de viață. Îngăduie-ți să simți tristețe, văzând cât de neglijat a fost acest os.

Simți cum Colecționara de Oase își exprimă compasiunea față de tine. Simți iubirea ei necondiționată, în timp ce examinezi oasele din fața ta.

Privind acest ținut de jur împrejur, îți amintești o lecție importantă pe care o dă natura: Ceea ce pare mort e posibil să se odihnească doar. Iarna, ramurile negre ale copacilor, vițele-de-vie chircite, tufișurile uscate... toate au vitalitate în ele. Colecționara de Oase este parte a naturii. Ea are capacitatea de a readuce un os vechi la viață prin cântec, la fel cum primăvara însuflă o viață nouă în cea veche.

Bunătatea ei te liniștește și totuși eziți. „Colecționaro de Oase, oferta ta e generoasă”, spui tu, „dar nu sunt sigur că vreau să recuperez acest os. Nu vreau să pierd nimic din înțelepciunea pe care am dobândit-o, niciuna dintre noile calități pe care mi le-am revendicat. Cum pot încorpora acest os în mine pentru a mă susține și a-mi da putere?”

Cu claritate și înțelepciune, Colecționara de Oase îți dă răspunsul. Dai din cap aprobator, fiindcă îți dai seama că are dreptate. Poți revendica acest os într-o formă diferită, una care se potrivește cu persoana care ești astăzi.

Colecționara de Oase te duce spre un foc care pocnește și trimite scânteii spre stele, pe măsură ce noaptea le învâluie. Ea pune cu grijă osul în foc, unde el strălucește roșiatic, apoi albastru, apoi verde, înainte să se facă negru și să se mistuie în cenușă. Focul se transformă în jar, apoi se răcește când soarele începe să se ridice deasupra mării. Privești răbdător, începând să îți imaginezi cum va fi viața ta după ce ai recuperat această calitate, într-o formă care să te mulțumească. Te gândești ce vei planta pe Câmpul Visurilor.

Colecționara de Oase deschide un săculeț de catifea și începe să îl umple cu cenușa sacră. Când termină, îi trage șnurul aurit și ți-l înmânează. Va trebui să împrăștii această cenușă pe Câmpul Visurilor tale, unde va hrăni orice vei alege să cultivi. Ține săcule-

țul la inimă. Simte-i puterea.

Acum te afli pe Câmpul Visurilor tale. Ești gata să plantezi ceva. Ce vei cultiva? Cum te va ajuta acest os să fertilizezi semințele visurilor tale?

O lecție de grădinărit de la Grădinăreasa Blajină

Până acum, știi deja cum lucrează Grădinăreasa Blajină cu sora ei, Colecționara de Oase. Ea te ajută să plantezi semințele în Câmpul Visurilor și îți arată cum să împrăștii cenușa oaselor pe pământ, pentru a transforma „ceea ce a fost” în „ceea ce va fi”, hrănind solul care îți va susține visele.

Grădinăreasa Blajină îți va arăta și ce ai sădit. Nu blestema pământul Câmpului Visurilor tale, dacă va da o recoltă nemulțumitoare, săracă. Ai putea crede că nimic nu crește și că te afli într-un Deșert Sterp. Cu toate acestea, Grădinăreasa Blajină îngrijește mereu această grădină și are sfaturi înțelepte: Fii conștient de ceea ce plantezi. Alege un sol bogat și fă-ți timp pentru a-l pregăti. Nu împrăștia semințele buruienilor, ce vor bloca razele soarelui când vor începe să crească. Nu o forța pe Grădinăreasa Blajină să îți irosească resursele udând vegetația sălbatică, în timp ce planta prosperității tale se zbate într-un sol crăpat, disperată să primească razele soarelui, care se furișează prin spațiile dintre frunzele enorme ale cenușerilor înalți.

Grădinăreasa Blajină face tot ce-i stă în putință cu ceea ce i-ai dat. Este datoria ta să îți îmbunătățești abilitățile de a planifica și de a planta.

Când te apuci să tunzi frunzele și să cureți copacii de uscături, renunțând la relațiile care nu merg și la situațiile care sunt prea solicitante și nu generează suficiente lucruri de valoare pentru tine, fii mândru de tine fiindcă ți-ai suflecat mânecile și ai călcat în țărână. Aceasta este munca cu sufletul și ar trebui să îți acorzi încredere pentru că ai curajul de a face schimbări. Dar uită-te mai atent la buruienile pe care ești pe punctul de a le smulge din rădăcini.

Nu orice situație din viață este cum ți-ai dori și relațiile tale pot fi,

fără îndoială, foarte solicitante. Totuși, este ceva de învățat din fiecare dintre ele. Poate că nu vrei să rupi legătura cu cineva cu care este dificil să te înțelegi, pentru că acea persoană este pentru tine un partener important de afaceri sau are legătură cu redobândirea sănătății tale (de exemplu, un doctor care are o pregătire incredibilă, dar este lipsit de experiență în lucrul cu pacienții).

Poate că acea „buruiiană” din grădina ta este relația ta cu un frate sau o soră, cu socrii, cu unul dintre părinți sau cu o veche prietenă, care are o mulțime de probleme în privința cărora nu dă semne că le va rezolva prea curând; totuși, este un lucru de valoare să rămâi în legătură cu această persoană, întărindu-ți, în același timp, limitele. Grădinăreasa Blajină îți va spune că unele „buruieni” îți sunt de folos în moduri pe care s-ar putea să nu le observi la prima vedere, cum ar fi iarba-mâței, care îndepărtează insectele; sau păpădia, ale cărei frunze amărui sunt comestibile și hrănitoare. Identificarea plantelor este specialitatea ei.

Grădinăreasa Blajină știe și cum să curețe de uscături – să tundă o viță-de-vie căreia îi place să se întindă, să taie ceea ce nu prinde viață, astfel încât planta să poată crește mai puternică. Cu toate acestea, ea nu va face această muncă pentru tine. Tu trebuie să alegi în mod conștient să te ocupi de curățarea uscăturilor. Dacă o situație sau o relație este o „buruiiană” pe care ți-ai putea dori să o păstrezi, cere-i ajutorul. Vorbește cu ea, utilizând următorul exercițiu.

Exercițiu: O conversație cu Grădinăreasa Blajină

Închide ochii. Respiră adânc și încet. Liniștește-ți gândurile și lasă-le să se piardă în fundal.

Când ești gata, îngăduie-ți să simți cum e să fii în Câmpul Visurilor tale...

Observă plantele din jurul tău. O vezi pe Grădinăreasa Blajină, Spiritul Mamei Pământ, îngrijindu-și bucata de grădină. Ce face acum? Cum arată?

Mergi spre Grădinăreasa Blajină. Cere-i să identifice plantele care sunt buruieni și cum se numesc acestea.

Ce îți arată?

Ce îți spune?

Cercetează grădina ei. O poți întreba: „Când am plantat sămânța din care a crescut această buruiană?” și „Are aceasta vreun scop în viața mea?”

Grădinăreasa Blajină îți dă răspunsurile pe care le cauți.

Poți să smulgi aceste buruieni, să le aduni și să le pui pe grămada de compost, unde se vor descompune într-un îngrășământ, care poate fi folosit pentru a hrăni alte plante. Sau le poți tăia pentru a le îngrădi, ca să nu îți invadeze grădina.

Gândește-te cu atenție la fiecare buruiană pe care o descoperi. O vei smulge sau o vei păstra? Ce trebuie să înlături din viața ta? Ce granițe trebuie să stabilești pentru ca buruienile tale să nu se amestece cu alte plante, sufocându-le și blocând accesul luminii care le va permite acestora să crească?

Grămada de compost este magică. Este deja plină de substanțe nutritive de la buruienile pecare tocmai le-ai strivit acolo. O poți folosi pentru a hrăni plantele pe care îți dorești cel mai mult să le vezi înflorind în Câmpul tău de Visuri.

Spune-i Grădinăresei Blajine pe care ți-ai dori cel mai mult să le cultivi. Care sunt preferatele tale?

Întreab-o: „Ai vreun sfat pentru mine? Ar trebui să știu ceva anume despre această plantă pentru a mă asigura că va crește puternică?”

Ascultă răspunsul ei.

Grădinăreasa Blajină va apărea oricând în locul sacru – grădina din mintea ta unde te întâlnești cu ea. Ești întotdeauna invitat să stabilești o legătură cu înțelepciunea ei, să ai încredere în priceperea ei la grădinărit și să plantezi o sămânță, insuflându-i intenția ta. Conturarea unei intenții este începutul. După aceea, poți să o întrebi întotdeauna: „Care e următoarea acțiune în care m-aș putea lansa, pentru a avea garanția că sămânța visului meu va rămâne integră?”

Grădinăreasa Blajină din mine m-a învățat despre buruienile și plantele de valoare din grădina mea. Când mă gândesc la propria mea

recuperare în urma mâncatului compulsiv și la relația mea nesănătoasă cu mâncarea, pot vedea cum ambele surori gemene m-au ajutat. Odată ce mi-am putut recupera oasele pierdute ale unei relații sănătoase cu mâncarea și ale unei relații sănătoase cu propriul corp, descoperind după ce anume eram înfometată cu adevărat, m-am schimbat radical. Astăzi, sunt mai sănătoasă, am mai multă stimă de sine și, cel mai important, am demnitate și acceptare de sine.

Conversații cu Spiritul Locului

Dacă faci o muncă de Spiriduș și vorbești cu Colecționara de Oase și cu sora ei, Grădinăreasa Blajină, îți va fi mai ușor să eviți peisajele tulburate. Dar dacă te vei găsi într-unul din aceste ținuturi tulburătoare, să știi că ai un alt aliat ascuns, pe care îl poți chema când te așezi pe jilțul Vrăjitorului Conștientizării: Spiritul Locului, un arhetip masculin sau feminin ce personifică energia esențială a peisajului. Acest Spirit știe totul despre împrejurimile tale, luminoase și întunecate – toate secretele și comorile lor ascunse.

Și, foarte important, el știe cum poți evada din acest ținut. Spre deosebire de strategia de evadare a Spiridușului, planul spiritului locului chiar va funcționa. După ce vei asimila înțelepciunea acestui loc, acest aliat te va ajuta să pleci. Dar, mai întâi, el trebuie să îți domolească sentimentul că ești captiv și în pericol.

Iluzia fricii, creată de Spiriduș, te face să te ferești de fulgere în întunericul Câmpiilor Furtunii și să te lupți să îți ții capul deasupra apei în curenții Râului Furios. Poate că ești ținut sub ceva, înglodat în noroi sau pe fundul unei gropi, simțind că nu vei scăpa niciodată.

Care este relația ta cu ținutul și de ce te face să te simți în pericol? Plutești neajutorat, râvnind la siguranța malului de sub picioarele tale? Te legeni pe o ramură care atârână peste Râul Furios, cerând ajutor pentru a ajunge înapoi pe teren stabil?

Fugi căutând adăpost, epuizat de urcatul pe culmi și de bagajul greu, dar temându-te să îți lași rucsacul jos pentru că nu crezi că există mâncare sau apă în acest deșert?

Trebuie să porți o conversație cu Spiritul Locului, ale cărui secrete-

te sunt edificatoare. Spiritul Locului îți poate arăta unde se află adăpostul de pe Câmpurile Furtunii; și te poate transforma în mod magic într-un vultur, care poate zbura peste Muntele de Neclintit și poate căuta un ținut nou, mai blând.

Ai răbdare, însă, fiindcă Spiritul Locului știe că, odată ce deții secretul evadării, vei dispărea într-o clipă și el s-ar putea să nu fie pregătit să te lase să pleci. Poate că nu ți-ai învățat încă lecția. Mergi mai încet și poartă conversația. Acceptă să nu începi să fugi imediat ce ești readus pe un teren stabil și să nu zbori imediat ce ți se dau aripi.

Exercițiu: Dialog cu Spiritul Locului

Concentrează-te pe respirația ta și respiră încet și profund, până ce te simți relaxat și gândurile tale aglomerate se liniștesc. Îngăduie unui peisaj ce reprezintă emoțiile tale interioare să se ivească în ochiul minții tale. Îngăduie simțurilor tale să recepteze imaginile, mirosurile și sunetele sale.

Întreabă-te:

- Cum se numește acest loc?
- Care sunt caracteristicile peisajului? Cum interacționez cu peisajul?
- Unde mă aflu în timp? Am mai fost aici înainte? Știu de ce mă aflu aici și ce trebuie să fac?
- Știu cum să evadez? Sunt gata să plec sau gata să învăț? Ce-ar trebui să fac?

Acum, cheamă-l pe Spiritul Locului. Permite-i imaginației tale să stabilească o legătură cu conștientizarea ființei, care întruchipează elementele esențiale ale acestui loc.

Cine este el? Cum arată acest Spirit?

Întreabă-l pe Spiritul Locului:

- Ce trebuie să știu despre acest ținut?
- Ce trebuie să fac?
- Am învățat ceea ce trebuie să știu?
- Îmi mai poți spune și altceva?
- Pot pleca acum?

Nu te grăbi și ascultă.

În jurnalul tău, notează răspunsurile pe care le-ai primit de la Spiritul Locului.

Sam era într-o stare de șoc când a venit la workshopul meu. Fusesse concediat de o companie pentru care lucrase încă de la terminarea școlii. Își pierduse mijloacele de trai și identitatea, și simțea că se afla într-un Râu Furios, târât în aval de acțiunea forțelor pe care nu le putea controla. Era îngrozit în privința perspectivelor și finanțelor sale, încercând disperat să își țină capul deasupra apei. Se agăța de o ramură ce atârna deasupra capului – un „interviu informațional” aranjat de un prieten sau un post liber de care auzise, care îi dădeau o oarecare speranță – numai ca apoi să îi alunece printre degete.

Sam nu mai fusese niciodată aici și simțea că era într-un mare pericol și complet singur. Spiritul Locului i-a arătat că meditănd și afirmându-și toate calitățile – nu numai cele menționate în CV-ul său, ci și însușirile sale personale – și practicând atenția, Sam își putea gestiona anxietatea și se putea deschide spre creativitate și putea avea încredere în viitorul său.

Deși plecase de la workshopul meu neștiind exact cum avea să se repună pe picioare, găsisese deja un teren stabil în interiorul lui. Harta lui Sam era aliniată cu Spiritul și acum el știa că mergea pe o altă cale, departe de frică și deschis spre posibilitate. Știa că vor exista aliați și

tovarăși de călătorie de-a lungul drumului acum, că își modificase harta. S-a întors acasă fiind sigur că avea puterea de a crea ceva nou pentru el însuși – și acceptând că era într-o aventură în continuă schimbare.

Și astfel suntem cu toții.

Note de călătorie

- Când îți lipsește încrederea în abilitatea ta de a te vindeca singur, de a-ți schimba credințele și discursul interior, sau de a renunța la vechile obiceiuri distructive, întoarce-te către Spirit.

- Imaginează-ți că dialoghezi cu ființele magice de pe Harta ta și că vei interacționa cu înțelepciunea ta interioară și cu cea a Spiritului.

- Vocea Spiridușului, ego-ul tău rănit, este plină de frică sau furie și îndeamnă la acțiuni urgente.

- Dacă asculți vocea Spiridușului, poți discerne dacă poți învăța ceva din ceea ce are de spus. Poți descoperi probleme ascunse pe care trebuie să le abordezi și originea răni tale.

- Dacă te sperie să îți închipui un dialog între tine și un Spiriduș sau dacă îți este imposibil să îți imaginezi că ai putea exprima compasiune față de el, atunci imaginează-ți o ființă mai inofensivă (deși tot urâtă), care să reprezinte ego-ul tău rănit.

- Singurul mod de a „îmblânzi” vocea ego-ului rănit este să analizezi ce are de spus. Dacă îl ignori, acest lucru nu va face decât să sporească puterea sa și a gândurilor tale subconștiente asupra ta.

- Poți revendica orice calitate sau credință despre tine însuși pe care ai pierdut-o sau nu ai fost capabil să o revendici în trecut, ca urmare a unei răni. Discută cu Colecționara de Oase, iar ea va găsi și îi va da viață acestui „os” pierdut.

- Poți remodela această calitate sau credință, astfel încât să îți fie mai ușor să o „iei în stăpânire” astăzi. Dacă nu vrei să o revendici în forma ei originală, Colecționara de Oase te poate ajuta să o modifice, astfel încât să te simți mai comod când o integrezi în ființa ta.

- Vorbește cu Grădinăreasa Blajină și vei descoperi ce semințe ai sădit pe Câmpul Visurilor Tale și de ce unele dintre aspirațiile tale nu au dus la rezultatele pe care le așteptai.

- Este în regulă să păstrezi unele „buruieni” din grădina ta – urmările relațiilor și împrejurărilor la care ai ales să participi – atâta timp cât ești conștient că ai ales să incluzi acești oameni și aceste situații solicitante în viața ta fiindcă au o anumită latură pozitivă.

- Vorbește cu spiritul locului în orice peisaj emoțional de pe Hartă și vei învăța lecțiile acelei experiențe și, de asemenea, cum să îți modifice percepția și emoțiile.

COMORI, TALISMANE ȘI SĂCULEȚI MEDICINALI

...unde te împiedici, acolo e comoara ta.

JOSEPH CAMPBELL

Curajul și perseverența au un talisman magic, înaintea căruia greutățile dispar și obstacolele se evaporă.

JOHN QUINCY ADAMS

Acum, că știi cum să interacționezi cu Harta, e timpul să afli de un instrument extraordinar, pe care îl poți folosi oricând pentru a te transporta mai repede afară dintr-un peisaj. Este unul pe care îl dobândești prin experiențele tale de suferință și el îți amintește de magia și sensul vieții tale. În orele tale cele mai întunecate, înțelege că ești pe cale să obții un obiect atât de magic: un talisman.

Cuvântul „talisman” provine dintr-un cuvânt arab, care are sensul de „inițiere în mistere”. Ești chemat la inițiere în mai multe momente din viața ta, pentru a te confrunta cu moartea – fie aceasta reală sau metaforică. Deși totul poate părea întunecat, trebuie să renunți la teamă și să îmbrățișezi necunoscutul, având încredere că Spiritul te călăuzește. Dacă vei face astfel, curajul tău va apărea și vei rămâne prezent în ceea ce se întâmplă, vei cerceta ce poți învăța despre acele lucruri și vei găsi comoara ascunsă chiar și în cel mai stresant peisaj.

Această comoară este lecția ce poate fi învățată din orice experiență care te aruncă în abisul disperării, furiei sau terorii. Inițierea îți permite să renaști într-un nou sine care se poate confrunta cu un diagnostic, o trădare și o pierdere cumplită, fiind sigur că „prin ajutorul Divin, care este întotdeauna de partea mea, pot trece și peste asta.” Pe

Hartă, vei găsi multe comori din care se poate crea un talisman magic.

Un talisman servește ca piatră de încercare. Pipăie suprafața netedă și îți poți aminti ce ai învățat și peste ce obstacole ai trecut. El va străluci și îți va reaprinde curajul în momentul în care îți amintești că până și o piatră umilă, simplă este în legătură cu Tot-Ceea Ce-Există; și că propriul tău curajul izvorăște din spiritul tău și din Marele Spirit.

Deși credem că talismanele aparțin vechilor populații indigene, mulți dintre noi se atașează în mod inconștient de cele ce iau forma obiectelor de zi cu zi. Ar putea fi o scrisoare importantă primită cu ani în urmă, fragilă după ce a fost împăturită și reîmpăturită, citită și recită-tă, în timp ce ne aminteam de un triumf și de o mare lecție, sau de tristețea și pierderea care ne-au adus atât de necesara umilință. Ar putea fi un inel sau un articol de îmbrăcăminte ce reprezintă o provocare pe care ne-am asumat-o și căreia i-am făcut față.

Talismanele pot include un cuvânt de înțelepciune, cum ar fi „Pot spune *nu*, cu iubire” sau „Merit respect”. În grupurile alcoolice anoni-mi, aceștia primesc jetoane ce reprezintă numărul de zile în care nu au băut nimic, pe care stă scrisă lecția de înțelepciune „Zi după zi”, im-pregnată de curajul angajamentului lor.

Când ești captiv în Câmpiile Furtunii, mijindu-ți ochii pentru a vedea încotro ar trebui să mergi și ce poți face, sau când rătăcești prin Coridorul Incertitudinii, un talisman aduce claritate și răspunsuri. În fiecare peisaj tulburător, el e acolo pentru tine, mereu prezent în buzunarul tău, gata să îți amintească faptul că deja ai învățat lecția acestui loc. Atinge-l și vei găsi curajul de a recunoaște vechile probleme și de a înlătura gândurile compromise pe care le-ai respins anterior. Apoi vei putea găsi calea de ieșire din acest ținut.

Primești talismanul de la Spiritul Locului, care știe totul despre umbra și lumina peisajului și îți poate arăta unde se află comoara as-cunsă – cuvintele de înțelepciune ce vor fi gravate pe talisman.

Comori ascunse

Nicio suferință nu este în van dacă înveți ceva din ea. Talismanul tău este forma cristalizată a lecției ce reprezintă comoara ascunsă din

orice peisaj. Spiritul Locului îți va oferi cu bucurie acest dar. Cu toate acestea, nu îl poți primi dacă gonești prin acel ținut, aruncând doar o privire fugară la împrejurimile tale.

Cele mai mari comori sunt ascunse și pot fi descoperite doar prin răbdare și explorare. În Mlaștina Vâscoasă, trebuie să mergi mai încet, să lași lucrurile să se filtreze, să delegi sarcini altora și să renunți la dorința de „a face totul”. Abia atunci comoara se va ivi din noroi și va străluci în lumina soarelui. Nu poți forța împrejurările. Fie că îți place sau nu, trebuie să lucrezi cu peisajul și să te uiți prin colțuri și crăpături, să ocolești bolovani, să te scufunzi în râuri sau să îți porți cu grijă pașii peste un pod șubred, pentru a ajunge pe partea cealaltă, unde evadezi din povestea neputinței și intri în călătoria unui erou.

Explorarea unui peisaj cere timp și, după cum am spus, răbdare. Când ești traumatizat, îți dorești, în mod firesc, să îți revii și să nu-ți petreci prea mult timp gândindu-te la acel lucru sau să îți asumi riscul de a suferi și mai mult analizând rolul pe care l-ai jucat, fără intenție, în crearea acelui scenariu. Pe plan emoțional, s-ar putea să nu fii pregătit să vezi ceea ce este evident atunci când Grădinăreasa Blajină își va proiecta lumina aspră asupra Câmpului Visurilor pe care le-ai plantat și îți va arăta buruienile urâte ce îți aparțin.

Dacă ești cuprins de rușine și autodezgust când îți privești grădina, aceasta se întâmplă fiindcă Spiridușul îți șoptește la ureche: „Vezi ce ai făcut? E numai vina ta!” El te va fugări întruna și te vei extenua încercând să scapi de ceea ce mintea ta știe, dar inima ta nu este gata să accepte. Simte sprijinul spiritului locului și iubirea Grădinăresei Blajine, pe măsură ce te deschizi spre a primi lecția. Curajul tău este aici pentru tine, așteptând să fie revendicat.

Explorarea peisajului

Ce trebuie să faci în peisajul tău dificil pentru a găsi comoara? Să te oprești din fugă sau să fii în mișcare? Ca și în cazul eroilor mitologici Odiseu, Perseu, Hercule și Psyche – care aveau cu toții de îndeplinit o listă cu sarcini pe care numai un Zeus ce supraveghează totul o putea născoci – poate fi necesar să acționezi și să rămâi prezent cu emoțiile

tale, pe măsură ce ajungi să înțelegi natura acestui peisaj emoțional tulburător.

Trebuie să navighezi pe ape înșelătoare, între o stâncă și un petic de uscat, cum a făcut Odiseu? Ca și Perseu, trebuie să omori o creatură monstruoasă, care amenință să te transforme într-o piatră și să te împiedice să înaintezi?

Poate că trebuie să urci pe culmi, să înaintezi prin noroi, să cureți gunoiul din câteva grajduri, să găsești o licoare magică sau să sapi în pământ pentru a găsi apă. Poate că trebuie să intri în metaforica taver-nă din partea locului, să o cauți pe acea babă care te poate ajuta și să îi cumperi înțelepciunea împărțându-i un secret pe care nu l-ai spus nimănui niciodată.

Intră în propriul tău peisaj interior, îngăduie imaginației tale să îți arate detaliile călătoriei tale magice și învață de la simbolurile care izvorăsc din tine. Răspunsul se află în tine și nu îți va fi luat. Folosește-ți talentul visării active, și sufletul tău îți va arăta tot ce trebuie să știi.

Descoperirea lecției înțelepciunii

Lecția locului este întotdeauna pătrunsă de esența curajului. Simplele cuvinte nu sunt suficiente pentru a crea un talisman puternic.

Am înțeles acest lucru abia atunci când am încercat să mă grăbesc, în loc să trăiesc zi după zi și mi-am dat seama că, grăbind viitorul, omiteam stimulii din prezent, care mă puteau face să mă apuc din nou de băut. „Zi după zi” pare un mod de viață simplu, dar nu este ușor. Iată natura acestor lecții de înțelepciune: ele sunt mult mai puternice și valoroase decât par la prima vedere și înveți asta doar atunci când vei prelua aceste cuvinte în inima ta.

Allan participase la unul dintre seminariile mele, în care am prezentat acest proces, și i-am invitat pe participanți să găsească un talisman simbolic în peisajul lor. El venise deoarece era nemulțumit de slujba sa și știa că trebuie să se îndrepte într-o altă direcție. Totuși, nu își putea înțelege sentimentele, așa că era pierdut și nehotărât ce să facă.

Ne-a împărțit o descriere uimitoare a peisajului. Eu le acord oamenilor trei minute pentru exercițiul aferent procesului de Viziune

Interioară, apoi le cer să împărtășească ceea ce au trăit. Visarea activă este mult mai ușoară decât s-ar putea crede. Allan nu credea că va „vedea” ceva, dar a trăit o schimbare profundă.

S-a văzut într-un deșert sterp, urmărit de câini sălbatici și alergând spre marginea unei stânci. Privind dincolo de o falie stâncoasă, a văzut un peisaj magnific, bogat și verde, cu pomi fructiferi. Când i-a permis imaginației sale să se joace cu această imagine, a cerut să i se arate ceea ce era pe punctul de a pierde. Cum putea ajunge de cealaltă parte? S-a dus direct la marginea stâncii, apoi a privit în jos și a văzut un fel de terasă cu trepte frumoase de piatră, care coborau într-o grotă, apoi urcau de cealaltă parte. Deasupra lui au venit vulturi și au aruncat sticle cu apă. Se lăsase în voia destinului.

Toate simbolurile sunt universale, astfel că, în condițiile în care câinele reprezintă loialitatea, câinii sălbatici, care săreau la picioarele lui Allan, reprezentau pericolul loialității neîmplânzite, nestrunite: o formă de codependență. Păsările erau mesageri ai sufletului. Talismanul său era credința că apa dătătoare de viață pe care o aduceau va fi a sa, dacă era dispus să sară spre terasă. Scările simbolizau faptul că trebuia să parcurgă următoarea etapă a călătoriei, pas după pas.

Când s-a întors acasă, Allan a negociat un acord să lucreze cu jumătate de normă și a început să facă pași spre începerea unei noi afaceri, înrădăcinată în pasiunea sa, și care avea să îl ducă, în cele din urmă, pe teritoriul bogat și verde, unde alesese să trăiască.

Aleea Resemnării

În orice peisaj, Spiridușul te poate amăgi că știe cuvintele magice, care alcătuiesc comoara ascunsă. Ai putea crede că lecția este: „La vârsta mea, nu există nicio posibilitate să găsesc partenerul pe care mi-l doresc cu adevărat, așa că mă voi limita la a fi singur sau la a fi cu cineva care nu mă tratează așa cum aș vrea să fiu tratat” sau „Nu am ceea ce trebuie, așa că nu voi mai încerca. E mai ușor decât să îmi văd speranțele distruse din nou.”

Acestea *nu* sunt cuvinte de înțelepciune, ci cuvintele Spiridușului, și ele te vor duce pe Aleea Resemnării. Aici, ești condamnat la spațiul

strâmt dintre niște pereți înalți și niște clădiri mari, în care nu poți intra. Pe Aleea Resemnării, trebuie să cauți mâncare în tomberoanele de gunoi; și singura apă pare a fi lichidul turbure, stătut, care iese dintr-un robinet ruginit. Întregul loc duhnește și te face să crezi că și *viața* duhnește, astfel că trebuie să iei ceea ce poți găsi și să te mulțumești cu mai puțin decât meriți.

Pare imposibil să evadezi de pe Aleea Resemnării, fiindcă Spiridușul a creat iluzia că ești prins în cușcă. El a făcut asta pentru că nu vrea să vezi că poți ieși din acest loc și că poți ajunge pe Insula Visurilor Frânte, unde îți poți revendica speranța și stima de sine. Amintește-ți, natura Spiridușului este răutatea, și el poate adormi doar dacă îi spui numele. Asta înseamnă că trebuie să îl identifici în peisajele tale mai dificile, deoarece acolo el deține cea mai mare putere.

Cu toții trebuie să facem compromisuri din când în când, datorită parametrilor Hărții noastre, dar dacă exagerăm cu ele și trădăm ceea ce este mai important pentru noi, sau dacă ne opunem realității situației noastre, vom ajunge pe un teren anevoios. Acolo, vom experimenta durerea dezamăgirii și frustrării noastre, dar vom avea și șansa de a învăța pe ce alte drumuri am putea merge și ce alte opțiuni sunt disponibile pentru noi.

Multe femei pe care le-am cunoscut la cursurile mele intensive consideră acest loc drept peisajul lor principal. Clienta mea Candace a venit cu multă furie în privința vieții ei. Avea o căsnicie lungă și nefericită cu iubitul ei din liceu. A rămas însărcinată la 19 ani, s-a căsătorit și a mai avut încă trei copii. La 42 de ani, se simțea captivă. Soțul ei, un om de afaceri de mare succes, devenise dependent de calmante, marijuana și pornografie. Deși comportamentul lui se îmbunătățise și participaseră împreună la ședințe de consiliere, ea își dădea seama acum că nu mai putea accepta compromisul inițial de a rămâne acasă, de a avea copii și de a face față nenumăratelor lui probleme.

Fără educație, dependentă financiar de soțul ei și dedicată copiilor, Candace a venit la seminar neștiind încotro să se îndrepte. Își dorea să aibă o carieră, dar se temea să se întoarcă la școală. Era furioasă și înverșunată, iar pereții Aleii Resemnării se închideau tot mai mult în jurul ei.

Ea și-a descris peisajul interior ca o insulă cu prea multe case înghesuite, înconjurată de o întindere nesfârșită de apă. A continuat, de-

scriind niște picturi pe jumătate terminate și vase de ceramică sparte, presărate de-a lungul unui drum pietros, ce ducea către o închisoare. I-am cerut apoi să își imagineze un peisaj care i-ar putea veni spontan în minte, pentru a-i arăta locul în privința căruia simțea că i-ar reprezenta cel mai bine viața, dacă ar fi mulțumită de situația ei. I-am sugerat să nu privească dincolo de granițele temporare ale „insulei” ei.

Candace a spus că noul loc arăta foarte diferit. Exista un spațiu între case și în toți copacii de pe insulă atârnavau obiecte de artă, ca ornamentele pentru bradul de Crăciun. Exista o barcă mare la capătul unui dig și copiii ei stăteau în ea, purtând robe de absolvenți și făcându-i cu mâna.

Ea a spus că viziunea acestui loc i-a transmis exact ce trebuia să știe. De-a lungul anilor, devenise foarte bună la meșteșuguri și olărit. Nu trebuia să își continue studiile! Putea să creeze o afacere bazată pe confecționarea și vânzarea ornamentelor de Crăciun. Fără a se fi gândit vreodată la această posibilitate, trăia o epifanie. Putea fi independentă, la urma urmei. Știa și că resentimentele ei erau cele care o făceau să se simtă blocată. Avea încă un drum lung de făcut, dar cel puțin știa de unde să înceapă evadarea din închisoarea ei emoțională și din problemele ei conjugale.

După ce ai descoperit o comoară ascunsă și ai preluat înțelepciunea în inima ta, munca ta nu încetează. Trebuie să creezi noi credințe, în sincronism cu această înțelepciune dobândită, și să le consolidezi prin repetiție. Altfel, Spiridușului îi va fi prea ușor să se furișeze în conștiința ta și să te readucă la gândirea pe care o cultivai înainte de a-ți învăța lecția și de a-ți modela curajul și înțelepciunea, sub forma unui talisman. Spiridușul este un hoț de buzunare căruia îi place să fure talismane, așa că ai fost prevenit – și ai mare grijă să îți schimbi vechile tale credințe obișnuite.

Nu trebuie să-ți porți talismanul la gât

Te-ai putea gândi la talismanul tău ca la o amuletă ce îndepărtează frica. Este cu siguranță valoros, dar nu trebuie să îl porți tot timpul. Să „porți” un talisman înseamnă să te identifiți cu experiența ta anterioară, să te percepi pe tine însuși ca supraviețuitor al Râului Furios, să

porți noțiunile limitate despre tine atârând în jurul gâtului tău.

Fii mândru de triumfurile tale, dar nu te lăsa copleșit de o definiție incompletă a propriei persoane. Tu nu ești experiențele tale trecute. Le înglobezi în persoana ta, dar apoi intri în ceva nou.

Nu îmi revizitez trecutul, deși mă refer la mine însămi, ca parte a activității mele, ca la o alcoolică în recuperare și ca la o persoană care a supraviețuit unui viol, pentru a arăta altora cum este posibil să te schimbi. Sunt mândră că am supraviețuit acelor experiențe și că mi-am depășit ideile limitate despre mine însămi, dar nu le port ca „semnalizare a rănii.” Niciunul dintre aceste lucruri nu are rădăcini în peisajul meu acum. Nu trebuie smulsă nicio buruiană a victimizării.

Curajul și înțelepciunea mea s-au cristalizat acum și pot purta acel talisman sau îl pot strecura în buzunarul meu. Experiențele mele nu mă definesc, așa că nu am nevoie ca acea identitate de „supraviețuitoare” sau „victimă” să intre înaintea mea într-o încăpere. Îmi scot talismanul când simt nevoia de a mă reconecta la curajul meu și de a-l împărtăși cu alții, pentru a-i putea ajuta să și-l găsească pe al lor.

Un talisman nu ar trebui să fie niciodată un fetiș. Cu toții avem mai mult de o poveste și mai mult de o identitate.

Orașul Plat

Pe Hartă, există un ținut numit Orașul Plat. Toate clădirile au un „etaj” și toți oamenii sunt bidimensionali, ca păpușile de hârtie: insul ăsta e un om rău, femeia de acolo e o sfântă și acel biet copil nu stă niciodată locului.

Toți oamenii din Orașul Plat vorbesc în frânturi de sunete. Ei cred că se înțeleg unii pe alții, dar nu este adevărat, fiindcă nimeni nu spune ceva profund. Ei scriu povești simple, superficiale și le proiectează pe televizoare cu ecran plat, care se găsesc peste tot. Oamenii din Orașul Plat iubesc televiziunea pentru că simplifică totul într-o poveste cu care sunt familiari, care îi face să se simtă bine.

Te duci în Orașul Plat când nu vrei să trăiești disconfortul de a analiza mai atent oamenii și evenimentele sau pentru că ești asaltat de propriile tale motive de nesiguranță. În Orașul Plat, poți evita emoțiile și con-

flictele dureroase. Nimeni nu te va contrazice fiindcă aici, orice ai spune, ai dreptate, atâta timp cât rămâi fidel poveștii tale. Și, da, acela este Câmpul de Maci, la marginea orașului. Te vei găsi rătăcind pe acolo destul de des.

Intri în Orașul Plat de teamă, când îl asculți pe Spiridușul care spune: „Vezi? Ți-am spus eu că nu poți avea încredere în astfel de oameni” sau „Toți acei oameni rămân uniți; nu le pasă de nimeni altcineva, așa că nu te aștepta să te ajute.” Intri în oraș și când nu vrei să descoperi cine ai putea fi în afara rolului tău obișnuit din poveștile vieții tale. Mergi prin Orașul Plat povestindu-le altora despre trecutul tău și niciodată nu explorezi ce altceva ai mai putea fi, în afară de persoana care erai pe atunci.

Există pericole și în povestea unidimensională, întrucât este atât de ușor să îi reduci pe toți la un stereotip, răpindu-le, astfel, profunzimea și umanitatea. Cât de des auzi comentarii bazate pe prejudecăți, de exemplu: „Blondele se distrează mai bine”, „Arabii sunt teroriști”, „Psihiștii sunt impostori”, „Africanii sunt săraci”, „Persoanele de culoare au ritm”, „Avocații sunt necinstiți” și „Germanii sunt reci”?

Uneori, poveștile din Orașul Plat sunt mai personale, dar la fel de plate – de exemplu: „Mama mea era rece și răutăcioasă, iar tatăl meu era tiranic și indisponibil.” Când descriu tiparele de viață ale unor oameni în citiri, le spun că nu poți onora complexitățile unei ființe umane într-un timp atât de scurt, așa că toate afirmațiile pe care le fac sunt simplificări.

Din Orașul Plat se poate ajunge repede în Ținuturile Fantomelor Nostalgiei, dacă nu vei vorbi cu Spiritul Locului, care te va ghida spre o pereche de ochelari 3D. Când vei începe să recunoști că mama ta a făcut tot posibilul, având în vedere propriile ei dezamăgiri și lipsa stimei de sine, vei începe să recunoști și cât de nepăsător sau insensibil ai fost față de ea. Povestea devine mai complexă.

Cu această nouă vedere tridimensională, vei observa că fostul tău partener nu a fost chiar un monstru și că nici tu nu ai fost prințul sau prințesa perfectă. Atunci vei ști că poți pleca din Orașul Plat și că poți duce cu tine curajul de a vedea tridimensional, având compasiune pentru toți, inclusiv pentru tine.

Fără compasiune față de tine însuși, poți evita adevărurile dificile pentru mult timp și poți descoperi că pleci din Orașul Plat doar ca să ajungi pe un alt teren tulburător. Este nevoie de multă iubire de sine pen-

tru a analiza rolul pe care l-ai jucat în situațiile dureroase din viața ta. Ar putea fi necesar să ajungi la Pragul de Jos ca să găsești ceea ce îți lipsește, fiindcă această groapă adâncă a disperării este un loc unde umilința deschide inima spre lumina Spiritului și a iubirii Divine, necondiționate.

Pragul de Jos

La Pragul de Jos, te lași în voia Spiritului și îți deschizi ochii spre faptul că nu poți face totul, indiferent cât de tare te-ai strădui – că tu ești co-creator alături de Spirit și trebuie să accepți că nu controlezi fiecare aspect al călătoriei. Este posibil să nu ajungi în groapa adâncă a Pragului de Jos decât după ce vei traversa mai multe ținuturi ale traumei. Probabil te-ai străduit în van să le eviți, încercând să îți petreci tot timpul în ținuturile odihnitoare și care te îmbogățesc. Oricum, dacă suferi, vei ajunge acolo într-o bună zi.

Oricât de dureros ar fi să îți recunoști neputința, este și eliberator. Abandonând ceva și renunțând la puterea ta în favoarea Spiritului și a călăuzirii Divine, descoperi adevăratul curaj, adevărata rezistență și stimă de sine. Acea nestemată a înțelepciunii – că trebuie să cedezi în fața unei Puteri Superioare – este o piatră prețioasă pe care o poți revendica oricând, dar mulți dintre noi trebuie să atingă Pragul de Jos pentru a face asta și pentru a accepta că Spiritul conduce, nu noi.

Odată ce te lași în voia Spiritului, aliații tăi magici vor apărea. Știu că așa s-a întâmplat în cazul meu, când am încetat să duc o viață de beție, droguri și promiscuitate și, în final, am acceptat că, la fel ca Frodo din *The Lord of the Rings* (*Stăpânul Inelelor*), nu puteam stăpâni inelul puterii. Spiritul Locului m-a ajutat să descopăr înțelepciunea și să făuresc un talisman, și astfel mi-am recăpătat demnitatea. I-am fost atât de recunoscătoare Colecționarei de Oase fiindcă îmi adusese înapoi ceea ce credeam că era pierdut pe veci, încât m-am oferit să o răsplătesc pentru bunătatea ei. I-am arătat diamantul uriaș pe care îl aveam acum în buzunar, care să îmi amintească faptul că niciodată nu va mai trebui să cad atât de jos. Dar buna femeie bătrână a dat din cap. Mi-a spus că nu ar accepta nimic de la mine, pentru că datoria ei era pur și simplu să îmi înapoieze ce mi se cuvenea.

Din nou, nu trebuie să cobori pe panta dependenței, cum am făcut eu, pentru a ajunge la Pragul de Jos. De exemplu, clienta mea Diana a fost atât de tulburată de dezastrul petrolier provocat de compania British Petroleum în Golful Mexic, încât asta a făcut-o să își viziteze propriul prag de jos și să cerceteze modul în care își trăia viața.

Diana era ambițioasă, sperând că visul ei de a deveni actriță îi va aduce aduce bogăție și celebritate. Deși sună ca un clișeu, s-a mutat dintr-un oraș mic din Minnesota în Los Angeles pentru a fi „descoperită”. După un număr de oportunități eșuate și câteva relații amoroase dezasastroase cu directorii de casting, a întâlnit un bărbat la barul unui hotel. El era frumos, bogat, căsătorit și abuziv. A petrecut șapte ani în această relație, sperând că el se va schimba, încercând să fie femeia visurilor lui. El nu avea niciun interes să își părăsească soția și îi oferea Diane daruri scumpe după fiecare episod de abuzuri. Audițiile ei nu au dat rezultate, așa că s-a agățat de el, gândindu-se că i-ar putea da viața pe care ea credea că era menită să o aibă; la urma urmei, el era un bărbat puternic și ea știa să se învârtă în cercuri cu bani. Era, desigur, captivă într-o închisoare, cu cătușe de catifea la mâini, simțind că niciodată nu exista destul din orice, visând mereu la ziua când lucrurile aveau să se schimbe.

Totuși, în vreme ce dezastrul petrolier din Golf trena de luni de zile, ea și-a analizat viața și a realizat că goana sa după faimă, putere, bani și prestigiu o înstrăina de orice lucru profund. Iubitul ei nu își va părăsi niciodată soția și oricât de mulți bani i-ar fi dat, Diana era îndurerată de situația ei și de cariera sa eșuată ca actriță.

Abia împlinise 42 de ani. Într-o zi, s-a trezit și și-a dat seama că nu putea continua la fel ca până atunci. A pus capăt relației, a plecat cu avionul în Florida și a urmat cursuri speciale de formare pentru a ajuta la curățarea păsărilor acoperite de petrol. Am auzit de la anumiți prieteni comuni că viața ei nu a avut niciodată mai mult sens pentru ea ca atunci. Poate că talismanul ei este tricoul îmbibat de petrol pe care îl poartă pe plajă împreună cu ceilalți muncitori.

Eu am mai multe talismane care mă reconectează la curajul meu și la înțelepciune. Și tu poți experimenta magia unui talisman și poți crea un obiect care îți va aminti de puterea ta, folosind următorul exercițiu.

Exercițiu: creează-ți propriul talisman

Există cuvinte de înțelepciune – un citat, o maximă, un proverb, un vers al unui cântec – care îți insuflă curaj ori de câte ori le auzi? Notează într-un jurnal acele cuvinte și gândește-te de ce înseamnă atât de mult pentru tine. De ce victorie sau victorii din trecut îți amintesc? Ce emoții trăiești când le rostești cu voce tare?

Închide ochii și imaginează-ți genul de obiect care crezi că ar reprezenta simbolic aceste cuvinte și curajul pe care ele îl generează în tine. Iată câteva elemente pe care participanții la workshopul meu le-au încorporat în talismane:

- O piatră cu cuvinte sau cu un cuvânt gravat sau scris pe ea
- O pană, reprezentând ajutorul îngerilor
- Un cristal care aduce claritate și reprezintă esența lucrurilor care au fost învățate
- O inimă de pâslă sau de carton, reprezentând iubirea și curajul
- Un șnur sau o panglică colorată, simbolizând legăturile cu o persoană iubită
- O bucată de metal strălucitor cu pete aurii, ca pirita, reprezentând munca asiduă pentru descoperirea comorii dintr-o lecție

Fii oricât de inventiv vrei în alegerea unui simbol. Indiferent de ce vei crea, acest lucru va deveni o piatră de încercare pentru înțelepciunea ta.

Cât de puternic este acest exercițiu? Conform unui studiu recent din Singapore, oamenii care scriau despre emoțiile dificile de care voiau să se elibereze și își puneau manuscrisul într-un plic sigilat au relatat că s-au simțit mai alinați în privința acelor emoții dureroase decât membrii unui alt grup, care pur și simplu le notau și puneau o agrafă pe

hârtia pe care își așternuseră povestea. Se pare că simpla consemnare a emoțiilor și interacțiunea cu hârtia într-un mod fizic, care nu avea nicio semnificație simbolică, nu era nici pe departe la fel de puternică precum „sigilarea” simbolică a toxinelor emoționale.*

Creează o reprezentare fizică a călătoriei remarcabile a curajului tău, ține-o la îndemână și consemnează în jurnalul tău ce efect a avut acest exercițiu asupra ta.

* Xiuping Li, Liyuan Wei și Dilip Soman: „Sealing the Emotions Genie: The Effects of Physical Closure on Psychological Closure” („Sigilarea duhului emoțiilor: efectele delimitării fizice asupra delimitării psihice”), *Psychological Science*, iulie 2010; publicat pentru prima dată pe 9 iulie, 2010.

Săculețul medicinal

În vreme ce un talisman este ca un cartonaș de tipul „ieși din închisoare gratis”, care te poate scoate dintr-o închisoare emoțională, un săculeț medicinal te ajută să folosești cartonașul respectiv. Săculețul unei femei-vraci băștinașe, din vechime, conținea ierburi și rădăcini pe care le putea folosi când își îndeplinea ritualul magic de vindecare asupra ei însăși sau asupra altora. Săculețul *tău* medicinal este simbolic. Este „săculețul tău cu secrete”, care conține instrumente și tehnici care să te scape de frică, pentru a-ți putea găsi talismanul și curajul.

Am observat că atunci când sunt flămândă, supărată, singură sau obosită, sunt mai vulnerabilă la acele gânduri ce duc la comportamente distructive, cum ar fi mâncatul compulsiv, așa că „săculețul meu medicinal” include gustări pe bază de proteine, respirații adânci, conversații cu prietenii și reprize de somn. Săculețul tău ar putea include balsamul puternic al meditației sau licoarea magică a exercițiului. Terapia cognitivă, însemnările în jurnal, folosirea cărților-oracol, alimentația rațională – toate aceste tehnici te pot ajuta să recunoști vocea Spiridușului și să te opui transformării acesteia în frică, furie și tristețe, înainte de a ajunge într-un peisaj intens. Un mic medicament luat preventiv în fiecare zi te va ajuta, de asemenea, așa că nu uita că ai cu tine săculețul

medicinal și ai grijă să iei puțin din acest „tonic” zilnic pentru a-ți menține sănătatea emoțională și spirituală.

Uneori îmi spun „Spiridușule!” pentru a-mi reaminti că vocea acestei creaturi mă ademenește și trebuie să fiu atentă. Soțului meu îi place acest lucru și participă la autoevaluarea mea, zâmbind și întrebându-mă: „Spiridușule?” când cedez în fața nesiguranței și în fața unor vechi credințe despre mine.

Atunci îmi este mult mai ușor să spun: „Hmm, sunt agresivă fără niciun motiv. Fără îndoială, nu am fost atentă la Spiridușul meu și el a preluat controlul.” Voi face o plimbare sau voi înota (încă un pic de „medicament”) și mă voi gândi dacă cuvintele Spiridușului meu au vreo valoare reală, înainte să le alung cu totul din mintea mea. Sau mă voi întreba: „Sunt flămândă, supărată, singură sau obosită?”, știind că dacă sunt astfel și dacă rezolv acea problemă, Spiridușul se va liniști.

De asemenea, o autoevaluare zilnică sau un inventar este un medicament puternic, tămăduitor, ce poate reda armonia ori de câte ori alegi să îl folosești. În programele în 12 pași, pasul 10 este: „[Am] continuat să facem inventarul personal, iar când greșeam, recunoșteam imediat.” Când faci inventarul, îți monitorizezi gândurile, sentimentele și comportamentele, pentru a te asigura că nu îi rănești pe alții sau pe tine însuși. O „verificare pe loc” pe parcursul zilei este esențială pentru a-ți menține pacea interioară și pentru a te asigura că reacția ta față de viață nu este reacția unui Spiriduș. Orice întrebare sau activitate care îți încetinește reacția emoțională și te ajută să vezi lucrurile mai clar este și ea un medicament puternic.

Ce „medicamente” se află în săculețul tău medicinal? Uneori uităm de toate aceste instrumente care ne stau la dispoziție. Următorul exercițiu te va ajuta să îți amintești ce medicament îți este la îndemână.

Exercițiu: „alcătuiește” un săculeț medicinal

Gândește-te la toate tehnicile pe care ai fost capabil să le utilizezi cu succes pentru a evita o reacție negativă automată, cum ar fi furia puternică, dezamăgirea și pesimismul profund, melancolia, cinismul sau

frica. Toate aceste stări de spirit îți compromit starea ta de bine emoțională; ce medicament are capacitatea de a le preveni? Menționează cât de multe tipuri poți în jurnalul tău. Include remedii pe care nu le-ai încercat încă, dar de care ai auzit că ar putea funcționa pentru tine. Vrei să încerci câteva tehnici noi?

Poate că medicamentul tău este un mod de a stabili bariere. Ieși cumva dintr-o cameră sau închizi un telefon cu grijă când cineva începe să se manifeste abuziv? Gândește-te ce cuvinte te readuc într-o stare de spirit pozitivă. Poate că spui: „Totul e bine”, „Mă așteaptă acest lucru sau ceva mai bun”, „Respiră; totul va fi bine” sau o altă afirmație ori formulă care te ajută să te menții pe un teren stabil, în loc să zbori prin aer, cu mâna încleștată a Spiridușului în jurul mâinii tale, îndreptându-te spre un peisaj tulburător. Dacă răspunsul este da, notează-le și spune-le cu voce tare.

Ai putea să îți faci un cartonaș pe care să îl porți cu tine, care să îți amintească ce se află în săculețul tău medicinal. Iată un exemplu de cartonaș ce oferă medicamente cu efect imediat. Pe el sunt scrise cuvintele Rugăciunii pentru Seninătate și încă trei enunțuri tămăduitoare, care insuflă putere:

Doamne, dă-mi curajul de a accepta lucrurile pe care nu le
pot schimba;
curajul de a schimba lucrurile pe care pot să le schimb și
înțelepciunea de a ști să le deosebesc.
„Ceea ce este pentru mine nu va trece pe lângă mine.”
„Respingerea este ocrotirea lui Dumnezeu.”
„Spiritul este sursa energiei mele.”

Este ușor să uiți că acest medicament puternic îți stă la dispoziție tot timpul. Ia puțin din el în fiecare zi pentru a-ți dezvolta imunitatea la vocea seducătoare a Spiridușului. Creează-ți un cartonaș pe care să îl pui în portofel și repetă aceste enunțuri sau inventează altele proprii. Ceea ce spui are putere. Spune cuvintele de mai sus cu voce tare pe parcursul întregii zile. Vei fi uimit de efectul lor. E ca și când ai arunca o pastilă de Valium în gura Spiridușului tău!

Note de călătorie

- Un talisman este forma cristalizată a lecției de înțelepciune care poate fi găsită în orice peisaj emoțional tulburător.
- Fiecare talisman e impregnat de puterea curajului, pentru că a fost nevoie de curaj pentru a învăța lecția dificilă a ținutului.
- Suferința nu e niciodată în van, atâta timp cât înveți din ea.
- Explorează curajos peisajul tău emoțional și vei găsi lecția ascunsă acolo.
- Valea Resemnării este locul pe care îl vizitezi când te mulțumești cu mai puțin decât meriți, în loc să începi să explorezi un peisaj solicitant din punct de vedere emoțional.
- Talismanele sunt pietre de încercare, nu pietre de moară care atârnă în jurul gâtului tău. Nu trebuie să te identifici cu experiența prin care ai dobândit talismanul. Poți trece la noi experiențe și să renunți la vechea ta identitate, păstrându-ți însă curajul și lecțiile de înțelepciune.
- Vizitezi Orașul Plat când te percepi pe tine însuși și pe ceilalți prin ochelari de cal și nu explici complexitatea modului în care oamenii gândesc, simt și acționează. Cu ajutorul curajului, poți învăța să îți vezi rolul în orice situație, precum și aspectele pozitive ale unei persoane despre care simți că s-a purtat rău cu tine.
- Poate fi necesar să vizitezi Pragul de Jos pentru a învăța o lecție. În groapa disperării, poți găsi mereu speranța și curajul, fiindcă Spiritul iubitor, plin de compasiune, este mereu acolo pentru tine.
- Ai un săculeț medicinal cu tehnici care te ajută să îți găsești puterea interioară și să temperezi vocea Spiridușului.
- Folosește „medicamentele” sau tehnicile din săculețul tău medicinal în mod regulat pentru a-ți menține starea de bine.

Partea a III-a

MAGIA ȘI SENSUL ACESTEI AVENTURI

DE CE IEI PARTE LA ACEASTĂ AVENTURĂ?

Am aflat că trebuie să faci doar un singur pas spre zei și ei vor face zece pași spre tine. Acel pas, primul pas eroic al călătoriei, iese din sau depășește limitele tale, și adesea trebuie să fie făcut înainte să afli că vei fi sprijinit.

DIANE K. OSBON

Niciun pesimist n-a descoperit vreodată taina astrelor, nu a călătorit către un tărâm nedescoperit încă și nici nu a deschis oamenilor calea către noi orizonturi.

HELEN KELLER

Dacă Harta este harta drumurilor din aventura vieții, ce anume cauți pe măsură ce înaintezi?

De ce ești aici? Care este scopul acestei aventuri grandioase?

În peisaje aspre, suntem uneori atât de prinși în încercarea de a scăpa de pericolul pe care îl percepem, încât nu ne mai punem aceste întrebări mai importante. În momentele liniștite însă, în timp ce mergem de-a lungul drumului, privind în jur, în față și în spate, începem să ne punem întrebări legate de scopul vieții noastre.

Oameni de pretutindeni sunt în căutarea eliberării de suferință, singurătate și tristețe. Ei vor să simtă că oricare ar fi suferința pe care o simt, măcar are un scop. Ei mai vor și să fie recunoscuți de către ceilalți, să fie văzuți și apreciați.

Oamenii mai doresc, de asemenea, să simtă că dezastrul nu se va abate asupra lor și că au lângă ei oameni pe care pot conta. În acest moment din istoria umanității există atâta neliniște, încât pesimismul

cu privire la viitor crește într-un ritm exagerat. Văzând cât de repede se schimbă condițiile exterioare și cât de accelerat se prăbușesc structurile de siguranță, putem uita cu ușurință faptul că nu suntem singurii care simt că pământul de sub picioare este instabil. Apartenența, iubirea, comunitatea – toate acestea oferă un sentiment de securitate când bate vântul rece și ne simțim nesiguri și vulnerabili.

Și totuși, natura umană ne constrânge să căutăm și ceva mai bun, chiar și atunci când viața este deja destul de bună. Precum natura, suntem meniji să evoluăm. Părem să avem înscrisă în ADN-ul nostru o dorință de a crea ceva nou, nu doar în viețile noastre, ci și în lumea mai largă. Misiunea noastră de vindecare personală atinge profunzimea maximă atunci când înțelegem că, ocupându-ne de rănilile noastre, contribuim la sănătatea și starea de bine a întregului.

Fiecare dintre noi joacă un rol vital în evoluția omenirii. Tu contezi. Noi toți contăm. Iar când vei înțelege asta și vei accepta ideea că fiecare dintre noi este neprețuit pentru întreg, vei recunoaște că lumea este un loc extraordinar și fermecat, și că ai întotdeauna abilitatea de a co-crea ceva, chiar mai bun. Odată urcat pe locul Vrăjitorului Conștientizării, magia și sensul încep să se arate.

Cinci dorințe umane fundamentale

Nu cu mult timp în urmă, am decis să supun câteva dintre persoanele care veneau la seminariile mele unui chestionar, pentru a le înțelege obiectivele. Le-am întrebat: „Dacă ați putea avea totul, ce anume ar fi acel «tot»? ”

Unii oameni căutau o relație stabilă cu o persoană iubită și o șansă de a avea copii, alții tânjeau să își recapete sănătatea, iar unii spuneau că vor să simtă că au făcut o schimbare în lume... răspunsuri diferite, dar tot ceea ce căutau putea fi redus la cinci dorințe fundamentale: *iubire, siguranță, sens, creativitate și bucurie*.

Aceste dorințe sunt legate una de cealaltă. Există un sentiment de siguranță care apare când suntem deschiși la idei noi și nu ne temem de schimbare, când abordăm viața cu un spirit inovator și avem încredere că această deschidere va duce la circumstanțe mai favorabile. Suntem

fericiți și simțim că avem un scop când credem că aducem o schimbare în viețile celorlalți. Iubirea ne oferă un sentiment de apartenență și siguranță, care ne permite să ne asumăm riscuri și să fim creativi cu viețile noastre.

De ce sunt atât de mulți oameni nemulțumiți și dezamăgiți de modul în care a evoluat viața lor sau de locul în care se află pe calea lor? De ce simt atât de mulți că lumea este stearpă și pustie, un câmp de luptă, și nu un ținut plin de aliați magici și iubitori, precum și de oportunități pentru o aventură măreață?

Cred că asta se datorează faptului că ne concentrăm prea mult pe probleme și pe „îndreptarea” noastră și a lumii din jurul nostru, și nu vedem frumusețea incredibilă a experienței umane. Apoi, pentru că privim viața într-un mod atât de limitat, îl ascultăm pe acel Spiriduș poznaș care ne face să confundăm simbolurile cu realitatea. Când ne îngăduim să vedem dincolo de simplele capcane ale bucuriei sau siguranței și să căutăm ceea ce este autentic, viețile noastre devin fermecate și pline de posibilități.

Haideți să cercetăm mai îndeaproape aceste cinci dorințe și să vedem de ce ne lăsăm păcăliți de versiunile lor false, în loc să acceptăm iubirea, siguranța, sensul, creativitatea și bucuria autentică.

Dorința de iubire

Oamenii caută relații romantice, prietenii și relații mai bune cu copiii și membrii familiei. Mulți sunt capabili să trăiască afecțiunea necondiționată prin legătura cu un animal de companie sau cu animalele cu care lucrează și își doresc mai mult din acea iubire în viețile lor. Instinctiv, ei știu că iubirea este un elixir, o poțiune magică ce ne hrănește și ne transformă în ceva mai bun.

Căutarea iubirii ne va neliniști și ne va nemulțumi dacă nu vom înțelege natura iubirii *autentice*, vânându-i, în schimb, simbolurile sale goale. Să fii iubită nu înseamnă să fii copleșită cu aprobarea celorlalți și să ți se facă pe plac precum unei prințese alintate, care trăiește într-un Palat Aurit al Averii și care primește admirație sau atenție sexuală în mod constant. Dacă noi credem că suntem îndreptățiți la această expe-

riență egoistă, iubirea adevărată ne va ocoli.

Mai mult, în Occident ne-am concentrat prea mult pe iubirea romantică, în defavoarea celei din partea semenilor sau a prietenilor și a familiei. Acest sentiment este exprimat în *toate* relațiile noastre, în interiorul comunității noastre restrânse și al interacțiunii noastre cu lumea. Putem însă ajunge să considerăm că ni se cuvine, în lipsa unui partener romantic sau atunci când căsnicia sau relația cu persoana iubită nu merge bine. Atunci ne agățăm mai tare de acea relație, în loc să ne gândim la toată iubirea care *există* în viețile noastre, sprijinindu-ne și susținându-ne. Într-o relație abuzivă, un partener se asigură că celălalt este izolat de prietenii și familia care pot oferi afecțiunea necondiționată pe care acea persoană nu o primește. Cu stima de sine spulberată, partenerul izolat își stabilește reședința pe Aleea Resemnării.

Căutând iubirea putem ajunge să acceptăm ideea de soț sau soție-trofeu, care ne face să părem de succes, dar nu este disponibil sau disponibilă emoțional pentru noi. Am văzut, de asemenea, oameni care vor ca partenerii romantici să îi completeze, să umple toate golurile din stima lor de sine și să le satisfacă toate nevoile emoționale. Nicio relație nu poate suporta atât de multă presiune.

Iubirea ne inundă inimile când ne deschidem față de ea, în toate formele sale, în loc să o folosim pentru a crea iluzia de putere și siguranță. Iubirea este, de asemenea, ceva ce trebuie să fie exprimat prin noi, nu cucerită ca o achiziție. Încercarea de-a o obține de la altcineva ne împiedică de fapt să o cunoaștem.

Dorința de siguranță

Din cauza transformărilor financiare globale, recente și continue, oamenii sunt mai conștienți ca oricând de nevoia lor de a simți că pământul de sub ei nu se va deschide și îi va înghiți cu totul. Chiar și cei care știu că pot conta pe prieteni, familie și comunitate pentru a-i sprijini în momente de criză doresc să-și creeze propria siguranță, pentru a nu fi nevoiți să devină o povară pentru alții. În plus, ei vor să simtă că au mai mult decât suficient și că-și pot împărți bogăția cu oamenii la care țin, dar și că pot contribui la cauze importante pentru ei.

Siguranța deplină nu poate fi niciodată obținută în lumea simțurilor noastre, dar avem într-o oarecare măsură control asupra vieților noastre pentru că suntem co-creatori ai Hărții – și avem întotdeauna control asupra *percepției* noastre despre siguranță.

A ști că Sursa te sprijină aducându-ți oameni și circumstanțe care te vor ajuta – a ști că ești o ființă eternă, înzestrată cu daruri minunate și cu magia de a co-crea o viață mai bună pentru tine – iată adevărata siguranță. Credința în călăuzirea Spiritului îți dă curajul de a-ți asuma riscuri pentru că ești sigur că orice s-ar întâmpla, o Putere Superioară este de partea ta și vei supraviețui. Spiritul oferă aliații și bagheta magică, dar este datoria ta să renunți la orice iluzii referitoare la controlarea lumii simțurilor și să te urci pe locul Vrăjitorului Conștientizării, de unde poți recunoaște cu ușurință siguranța autentică.

Falsele simboluri ale siguranței sunt banii și puterea. Adesea punem semnul egalității între cele două și credem că banii ne vor rezolva toate problemele, iar dacă avem suficienți bani, vom putea trăi fericiți până la adânci bătrâneți. Suntem hotărâți să ajungem la Strada Ușoară, dar aflăm că scurtăturile ne duc de fapt în alte ținuturi, de la Râul Furi-os la Câmpiile Furtunii.

Soluția rapidă a loteriei

Am cunoscut în Europa un cuplu minunat, care câștigase milioane la loterie. El era mecanic auto și ea era profesoară când și-au cumpărat biletul spre „libertate”. Însă, în loc să-i lanseze într-o viață plină de fericire, această întorsătură a sorții a ajuns să-i îndepărteze de prietenii lor, care nu mai împărtășeau același stil de viață cu ei. În același timp, cuplul întâmpina dificultăți în încercarea de a se integra din punct de vedere social alături de oamenii care își *câștigaseră* averea. Puteau să călătorească și să își cumpere o mulțime din ceea ce ei numeau „jucării”, dar adevărul e că nu erau mulțumiți. Căutau amândoi o muncă plină de sens. Erau foarte nefericiți, întrucât simțeau că nu se mai potriveau nicăieri. Să ai totul nu părea să fie „ca în reclame”.

Noi, oamenii, suntem programați să căutăm scop și sens, să creăm ceva, în loc să ne oprim pur și simplu pe Strada Ușoară. Putem ră-

mâne acolo, fiind mulțumiți o perioadă, dar apoi simțim nevoia să mergem mai departe. Dacă vom urma acest impuls, nu ne vom mai regăsi pe Câmpul de Maci, lăsând timpul să treacă în timp ce ne calcifiem. Să ai multe „lucruri” sau să nu mai fie nevoie să muncești niciodată generează plictiseală și neliniște.

Materialismul ca înlocuitor al siguranței, fericirii și sensului

Fareed Zakaria, analist al evenimentelor curente și scriitor, semnalează faptul că, exact în momentul în care Occidentul conștientizează inutilitatea căutării fericirii și siguranței prin avere, oamenii din țările în curs de dezvoltare din Est încep să îmbrățișeze aceste valori. Este timpul pentru o căutare diferită, dacă vrem să supraviețuim în calitate de cetățeni globali ce împart pământul și resursele sale. Trebuie să facem cu toții un pas înapoi și să ne întrebăm: de câte lucruri avem nevoie și care este adevăratul cost al materialismului? Câtă satisfacție obținem din averile noastre?

Nu este nimic greșit să ai și să te bucuri de obiecte frumoase, case și mașini; dar dacă tu crezi că acestea îți vor oferi putere și siguranță, te lași păcălit de o iluzie. De fapt, averile pot începe să pună stăpânire pe *tine* pentru că le insufli atât de multă putere.

Când părinții mei au pierdut totul într-o afacere, totii prietenii i-au ignorat, de parcă ar fi avut vreo boală contagioasă. În mod clar, prietenii nu fuseseră niciodată autentice și acesta a fost un adevăr dureros, căruia tatăl și mama mea nu i-au putut face față. Nu și-au revenit niciodată de pe urma respingerii sociale și de dragul siguranței lor emoționale s-au agățat de simbolurile trecătoare ale averii lor. Nu-și puteau imagina că puteau crea o nouă viață sau că ar putea găsi liniște și mulțumire fără a fi înstăriți. De la ei am învățat că siguranța autentică există numai în centrul ființei tale și că trebuie să porți lumea ca pe o haină largă.

Dacă devii obsedat de bani și posesiuni, te vei găsi prins în Palatul Aurit al Averii, cocoțat în mod instabil deasupra unei prăpastii adânci și a cărui poartă este păzită de un majordom îngâmfat, care nu vrea să te lase să intri la petrecere. Rușinat și supărat, te înjosești oferindu-i

din ce în ce mai multă mită, care reprezintă sacrificarea a tot ceea ce are un sens adevărat pentru tine.

Lecția pe care o înveți în acest loc este că adevărata avere care nu se pierde niciodată se află în grădina din spate, în Câmpul Visurilor, îngrijit de o grădinăreasă umilă, a cărei înfățișare obișnuită este înșelătoare. Întoarce spatele majordomului și alurii sclipitoare a Palatului Aurit, și descoperă adevăratele bogății care te așteaptă în grădina magică.

Ține minte că adevăratele bunătăți se nasc din semințele recunoștinței. Prosperitatea este o atitudine și o perspectivă. Acum mai mult ca oricând, tu, eu și toți ceilalți trebuie să ne amintim asta. Ceea ce apreciezi, gândurile pe care le gândești și credințele pe care le ai vor determina bogățiile din viața ta.

Noua formă a bogăției se ascunde în intențiile noastre și în acțiunile pe care le întreprindem pentru a le manifesta. Semințele nu se găsesc în interiorul unor potire de platină în Palatul Aurit, ci în pământul fertil și întunecat din afara sa, care așteaptă să fie cultivat cu iubire și compasiune.

Întoarcerea acasă

Te-ai întrebat vreodată de ce Dorothy simțea o nevoie atât de puternică de a se întoarce acasă, imediat ce a ajuns în Oz? Aterizase într-un loc fascinant și colorat. De unde și până unde dorul de a se întoarce în mohorâtul Kansas?... Ei bine, deoarece pentru ea – așa umilă cum era – acea fermă din Kansas era *acasă*.

La fel, și *noi* tânjim după acasă, chiar și atunci când ne aventurăm în noi experiențe și descoperiri. Ne dorim piatra de hotar de acasă, un loc unde știm că suntem iubiți, unde aparținem, unde suntem feriți. Este un loc al siguranței, unde ne adunăm curajul, un refugiu care servește ca bază pentru aventurile noastre, pentru asumarea riscurilor și creativitate.

Oriunde ai călători, poți merge oricând „acasă”, dacă acasă este o stare de spirit, mai degrabă decât un loc fizic. Pe Hartă, acasă se află sub Copacul Odihnei, lângă Lacul Liniștit. Se află, de asemenea, în Pădurile Fermecate, unde toți copacii care te încurcă se dau la o parte

pentru a descoperi o poiană sub un cer mare, albastru și poate chiar o căsuță fermecată, cu un foc în vatră, unde poți dormi o vreme în liniște. Apoi, când se ivește ocazia pentru o aventură sau ți se schimbă brusc împrejurările, trebuie să pleci, dar poți păstra informația că acasă va fi din nou acolo pentru tine, deoarece se află întotdeauna în interiorul tău.

Trebuie să fim acasă și în lume, eliberați de teamă. Putem face asta când suntem acasă în interiorul nostru, în propria noastră piele și în propriile noastre experiențe și gânduri.

Dorința de sens

Cu toții vrem să lăsăm o urmă, într-un fel, și să simțim că suntem importanți. Vrem să fim capabili să privim în urmă la viețile noastre și să simțim că am făcut ceea ce trebuie și am trăit cu integritate. Aspirăm să fim speciali, să fim văzuți și să ne vedem pe noi înșine ca pe un fir esențial în țesătura vieții și în tapiseria comunității noastre mai largi.

Doar prin Spirit putem descoperi scopul nostru autentic și sensul vieților noastre aici, pe Hartă. Când încercăm să îl descifrăm fără îndrumarea Spiritului, cădem pradă narcisismului și credinței că datoria noastră este să acumulăm cât mai multă siguranță cu putință pentru noi înșine și să ne construim puterea, astfel încât să îi putem influența pe alții și să îi convingem să se conformeze planurilor noastre.

Narcisismul, înrădăcinat în teamă și nesiguranță, ne face obsedați de control. Este un mod de percepție distorsionat, care nu duce niciodată la fericire, iubire, siguranță sau sens autentic; și nu reprezintă un fundament pentru creativitate. Preocuparea pentru noi înșine nu le face rău doar altora, ci și nouă înșine.

Dacă îți ascuți spiridușul, vei începe să crezi că viața ta nu va însemna nimic decât dacă vei lăsa o urmă uriașă asupra lumii și toată lumea va ști despre realizările tale. Ține minte, Spiridușul reprezintă ego-ul tău rănit, care dorește recunoaștere, așa că este disperat să te convingă de propria sa importanță. Nu trebuie să devii o celebritate internațională care a găsit rezolvare pentru vreun defect major al condiției umane pentru a face o schimbare. Poți fi renumit și avea multă

influență, dar asta nu te va face neapărat fericit și nu te va ajuta să îți găsești scopul. Există oameni faimoși doar pentru că sunt faimoși, cum sunt oamenii din emisiunile de tip „reality-show”. Unii din ei s-ar putea să nu știe de ce sunt aici și încotro se îndreaptă.

Faimă, putere și admirație din partea maselor – toate acestea sunt simboluri goale ale unei vieți pline de sens. Alege sensul *autentic*. Respectul și atenția despre care crezi că te vor împlini vor veni, și probabil că vei afla că nu te încântă nici pe departe la fel de mult ca faptul că simți că ai un scop în viață. Am ajuns să cunosc personal un număr de celebrități, iar cele mai sănătoase și mai împlinite dintre ele au devenit faimoase pe parcurs, muncind și iubindu-și profesia. Și nici nu le-a fost ușor. Fii ca ele: iubește-ți viața, găsește sens și dedică-te oricărui lucru pe care îl faci cu entuziasm.

De pe locul conștientizării ți se deschid ochii și vezi cât de remarcabil ești. Poți convoca aliații care îți vor oferi viziunile ce te poartă către calea destinului tău, acolo unde fiecare pas dintre pașii tăi este cu un scop precis.

Călătoria eroică

Te-ai putea gândi la căutarea ta de sens ca la propria călătorie eroică. Joseph Campbell, autorul cărții *The Power of Myth (Puterea Mitului)*, a explicat că o călătorie eroică este povestea mitologică a căutării noastre comune, o poveste care explică de ce suferim și de ce facem sacrificii. În marile mituri despre eroi – de la poveștile despre Regele Arthur și cavalerii Mesei sale Rotunde până la mitul grecesc al încercărilor lui Hercule, sau chiar și aventurile lui Luke Skywalker din *Star Wars (Războiul Stelelor)* – căutarea urmărește vindecarea și puritatea, o curățare a dorințelor inferioare ale ego-ului.

În unele povești tradiționale, cu toate acestea, călătoria încununată de succes a eroului culmina cu găsirea *graalului*, cunoscut și ca Sfântul Graal. Acesta era un simbol al purității, creativității, puterii și abundenței. Graalul mai era descris și ca un corn al abundenței sau ca un cazan magic, care oferea satisfacerea nesfârșită a celor mai profunde dorințe: iubire, bogăție care reprezintă siguranță și așa mai departe.

În alte povești, însă, călătoria eroică era o aventură cu provocări dificile, care îl conduceau la un lac, sursa abundenței, unde își putea vindeca sufletul rănit, pentru ca apoi să se întoarcă în satul său cu apele vindecătoare, spre binele tuturor.

Astfel, nucleul oricărei căutări a sensului este dorința de a crede că eforturile noastre contează, că aducem lumii o schimbare în bine și că, dacă vom trăi cu integritate, vom obține abundența și vindecarea pe care le dorim. Fără a înțelege de ce trebuie să suferim, ne opunem și luăm în nume de rău orice suferință, lucru care nu face altceva decât să ne provoace mai multe traume emoționale. Găsirea sensului ne eliberează de un efort inutil împotriva parametrilor hărții noastre și ne permite, în schimb, să acceptăm magia și misterul.

Acum, mai mult ca oricând, evoluția întregii noastre specii depinde de recunoașterea holismului experienței umane: vindecarea noastră personală contribuie la vindecarea tuturor, iar prosperitatea este împărțită. Cazanul, graalul sau cornul abundenței pe care îl căutăm reprezintă rezerva nesfârșită de hrană care oferă îndeajuns pentru fiecare. Spiritul este sursa acelei rezerve nesfârșite, forța invizibilă care se deplasează nevăzută în interiorul lumii formei.

Indiferent dacă tu crezi că îl cauți pe Dumnezeu sau ocrotire, siguranță, iubire, fericire, scop, putere, iertare, ori vreun fel de împăcare pașnică în ființa ta, călătoria eroică are loc în interiorul tău, pe Hartă, și afectează ținuturile pe care le traversezi în lumea simțurilor. Vei găsi Sfântul Graal privind în interior, unde poți accesa Spiritul.

Magia Spiritului îți deschide ochii asupra adevărului: unde se găsește iubirea, unde se află adevărata ta sursă de siguranță, care este scopul tău adevărat și cum îți poți crea o viață mai bună lucrând cu în-suși fluxul vieții în loc să înoți împotriva curentului. Iubirea, siguranța și sensul vin în forme la care nu te așteptai.

Capcana narcisismului

Te avertizez că în căutarea ta de sens, Spiridușul te poate îndruma în mod greșit să consideri că experiențele tale personale sunt deosebit de importante și demne de a fi analizate și exploatate la nesfârșit,

în căutarea dovezilor propriei tale valori. Este posibil să te întorci atât de mult spre interior, încât devii egocentric, orb la cei care călătoresc pe drum, alături de tine.

Prea multă reflecție devine orbitoare. Provoacă narcisism, în măsura în care poți fi capabil să îți vezi rănilile, dar nu și puterea, și te poți trezi scriind povești despre cum ai fost victimizat, în loc să îți asumi responsabilitatea pentru acțiunile tale, alegând în mod conștient să te schimbi și să îți însuși putere. Dacă se va întâmplă asta, vei fi blocat în Orașul Plat.

Termenul *narcisism* provine din mitul grecesc despre Narcis, un tânăr înfumurat, care a fost blestemat de iubitele sale pe care le respingea și, ca urmare, s-a îndrăgostit de propria sa reflexie într-un lac liniștit. Narcis a întins mâna spre imaginea tânărului frumos pe care tânjea să îl îmbrățișeze, dar a făcut asta în zadar, întrucât aceasta dispărea de fiecare dată când mâna sa atinge apele liniștite. Narcis, disperat și furios, în cele din urmă a murit, chinuit de frustrare. Exact asta ni se întâmplă când devenim obsedați de noi înșine din orice motiv.

Niciunul dintre noi nu poate găsi iubire sau bucurie trăind în mințile noastre, concentrați în mod exclusiv asupra „mea” și niciodată asupra „noastră”, văzând doar victimizarea noastră, nu și puterea noastră. Iar dacă tipul de autodivinizare practicat de Narcis îi afectează pe unii, la fel de des alții devin narcisiști pentru că sunt plini de auto-dezgust. Nu se pot gândi decât la eșecurile și problemele lor. Anxietatea legată de imperfecțiunile lor îi copleșește și nu se pot gândi decât la cât de groaznici sunt. Se pot dedica unei direcții de autoîmbunătățire, dar cu atât de puțină considerație față de ei înșiși, încât devin obsedați de acele defecte pe care le percep la ei înșiși. Când li se aduc dovezi că este posibil să fi devenit prea egocentrici în relația cu ceilalți, se simt chiar mai rău și se întorc și mai mult spre interior, spre depresie și anxietate.

De exemplu, când beam nu eram capabilă să mă gândesc la nevoile nimănui, în afară de propriile mele nevoi. Eram eu însămi prea neajutorată și de fiecare dată când recunoșteam că eram egoistă, nu puteam suporta vina și mă întorceam din nou la sticla de băutură.

Trebuie să vedem mai departe de noi înșine și de poveștile pe care ni le spunem singuri, despre întâmplările care ne-au provocat toate problemele, privind în schimb dincolo de reflexia noastră și sondând

adâncimile apelor noastre emoționale. Spiridușul va încerca să ne păcălească să ne gândim în mod constant la defectele noastre. El știe că dacă recunoaștem că vocea lui este cea care ne spune că nu suntem buni de nimic – dacă îl descoperim și îl înfruntăm, apoi îi dăm un nume și îl îmblânzim – își va pierde puterea asupra noastră. Astfel, el ne încurajează să vorbim întruna în mod negativ despre noi înșine, pentru a ne împiedica să preluăm jilțul conștientizării și să deschidem ochii asupra naturii noastre autentice, ca suflete frumoase, care au puterea de a lua parte la crearea unei noi realități.

Dacă simți că te-ai concentrat prea mult asupra ta însuși și asupra problemelor tale în ultimul timp, este posibil să fi fost adormit de către Spiriduș. Nu aștepta ca acest șarlatan să te arunce într-un peisaj dificil din punct de vedere emoțional. Renunță la teamă și intră în dialog cu acei aliați și adversari interiori, care te pot ajuta să privești dincolo de problemele tale și să te vezi frumos și demn, în ciuda progresului pe care îl ai încă de făcut.

Dorința de creativitate

Oamenii vor să contribuie, să facă ceva diferit și nou, să ofere ceva de valoare celorlalți și să ajute cu diminuarea problemelor cu care toți ne confruntăm. Impulsul de a crea îi îndeamnă pe oameni să aibă copii, să devină mentorii altora și să îi privească înflorind, să îmbunătățească diverse situații și să devină ființe umane mai bune. Impulsul creator reprezintă năzuința profundă a sufletului, de a evolua și de a se dezvolta.

Deși nu toți sunt artiști, cu toții ne-am născut cu dorința de a crea. Dacă nu crezi asta, gândește-te la copilăria ta. Ce născocea imaginația ta când alergai prin curte sau te ascundeai în fortăreața ta magică și secretă, construită din pături și scaune? Cât de bogate erau aventurile păpușilor sau ale animalelor tale de pluș, ale figurinelor tale de jucărie și ale mașinilor și camioanelor în care călătoreau? Ce s-a întâmplat cu abilitatea ta de a găsi oportunități de joacă în frunze, pietre, bețe și băltoace?

Odată cu înaintarea în vârstă, ni se spune în mod constant să oprim jocurile „prostești” și să acordăm atenție regulilor care ni se pre-

dau acasă, la școală și în comunitate. Trebuie să ne adaptăm, așa că ne ciocnim de dezaprobare atunci când aventurile noastre încântătoare în lumi fantastice, create chiar de noi, interferează cu „problemele” vieții. Nu este luat în considerare faptul că este posibil să visăm cu ochii deschiși la școală pentru că suntem plictisiți sau pentru că profesoara a secat toată vitalitatea din lecția ei. Învățăm că, pentru a-i mulțumi pe alții, trebuie să ne distrugem creativitatea pe măsură ce ne apropiem de vârsta adultă.

Când zilele de școală au trecut, impulsul nostru uman, firesc, de a crea și evolua este adesea distorsionat sau reprimat. În loc să ne bucurăm de procesul de deschidere spre posibilități și să testăm noi idei și comportamente, vrem să sărim peste perfecționarea competențelor, munca grea și riscurile necesare pentru a produce ceva cu o valoare de durată.

Scrierea acestei cărți și a celorlalte a presupus o cantitate enormă de muncă și reflecție. Uneori a trebuit să fiu umilă și să cer ajutor sau să recunosc că ceea ce scrisesem nu era atât de sclipitor pe cât crezusem când așternusem prima dată gândurile pe foaie. Dar eram impulsionată să creez ceva de valoare pentru mine însămi și pentru cititorii mei. Da, doream să creez o carte, dar nu am disociat produsul final de proces, așa cum ești tentat de fiecare dată.

Vrem să ajungem la partea bună imediat, dar procesul de creație *este* partea bună. Dacă vom trece de el, vom pierde mândria luptei, perfecționării și a entuziasmului descoperirii.

În ziua de azi, mulți oameni simt că este momentul să își reinventeze viețile, să iasă din zona lor de confort și să se exprime într-un nou mod, să inoveze și să-și modeleze o viață foarte diferită de cea pe care au dus-o până acum.

Acel Spiriduș viclean te va îndemna să o iei pe scurtătură și să te concentrezi pe rezultate, dar dacă îl asculți, vei ajunge în Ținutul Fantomelor, al confuziei dintre dorințe și realitate. Rămâi aici în prezent, conectat la impulsul tău de a-ți asuma un risc. Aliniază-te la principiile și valorile tale și găsește siguranță în sprijinul Spiritului. Vei ajunge să știi ce pași să urmezi.

Acesta este secretul creării unui lucru important, al ieșirii la suprafață și al devenirii, în locul simplei existențe și acțiuni. Ai potențialul

de a crea ceea ce erai menit să aduci la ființă. Cu toate acestea, trebuie să încetezi să te distragi cu altele și să te convingi să nu iei parte la extraordinara aventură pe care o trăiești când cedezi creativității autentice.

Dorința de bucurie

Căutarea fericirii este numită un drept inalienabil în Declarația de Independență a Statelor Unite, deoarece fiecare om se străduiește să obțină această stare efemeră și să o păstreze cât mai mult posibil. Adesea ne gândim că fericirea și bucuria sunt interșanjabile, dar prima este mai mult o stare plăcută de mulțumire, în timp ce a doua este o trăire emoțională adâncă și profundă. Știm că vrem fericirea, dar când trăim bucuria, ne dăm seama că este o emoție mult mai intensă.

La granița oricărui peisaj dificil se află Culmile Bucuriei, care oferă o vedere pe care nu o poți găsi nicăieri altundeva. Aceste culmi sunt deasupra lumii, acolo unde inima își ia zborul și unde resimți o venerație profundă datorită privilegiului de a face parte dintr-o Hartă fermecată atât de minunată. Din acest unghi poți vedea interconexiunile cu alte hărți, substraturile care dezvăluie cum arăta harta ta cândva, înainte de a alege să te schimbi.

Când stau pe Culmile Bucuriei, pot vedea geografia care a înlocuit Deșertul Sterp și celelalte peisaje dureroase în care mă pierdusem de atât de mult timp. Mă simt plină de recunoștință când îmi dau seama încotro mă îndreptam pe vremea când eram prinsă în acele peisaje. Acum pot vedea toate straturile magice, interconectate. Îi văd pe oamenii pe care i-am întâlnit „accidental” și care mi-au schimbat viața, dar care nu mi-ar fi ieșit în cale dacă nu mi-aș fi modificat harta. Văd ținuturile pe care le-am transformat și sunt atât de bucuroasă că sunt în viață și că pot să trăiesc această aventură minunată, călăuzită de aliați spirituali.

Recunoștința și venerația ne transportă într-o clipă pe Culmile Bucuriei. Perspectiva noastră asupra tuturor lucrurilor din viață se schimbă automat, în timp ce le observăm din acest punct de pază.

Fericirea este efemeră, iar simbolurile noastre false pentru ea

sunt lucrurile care întrețin iluzia că totul merge grozav și, prin urmare, suntem mulțumiți și așa vom fi mereu. Însă fericirea autentică apare în noi indiferent de circumstanțele noastre – și putem alege să fim fericiți. Microgestionarea circumstanțelor noastre sau staționarea în fața televizorului ori în interiorul unei stări de fapt, lânzezeala în timp ce facem ceea ce am făcut dintotdeauna, fără a ne strădui să obținem mai mult, nu ne oferă fericirea pe care o căutăm. Cu siguranță nu ne aduce mai aproape de bucurie.

Occidentalii, în special, au fost învățați că fericirea poate fi cumpărată la mall sau, și mai bine, prin „această ofertă specială de tele-shopping” (și, așa cum am menționat, acum aceste valori se întind spre alte zone ale lumii). În Occident, pare că ne dorim doar ceea ce este nou și strălucitor, ceea ce promite să ne facă să părem mai tineri și mai atrăgători pentru potențialii iubiți. Dorim ceea ce ne va oferi un sentiment al siguranței, un sentiment al apartenenței și ne convingem că reclamele au dreptate: banii pot cumpăra fericirea.

De fapt, consultantul financiar Jean Chatzky, autorul cărții *You Don't Have to Be Rich (Nu trebuie să fii bogat)*, a intervievat 1 500 de americani și a descoperit că aceia care câștigau mai mult de 50 000 de dolari pe an nu erau neapărat mai fericiți decât alții.

Fericirea și bucuria autentică pot fi găsite atunci când renunți la noțiunile tale limitate despre circumstanțele care te vor face fericit și alegi, în schimb, să vezi lumea ca pe un loc fermecat. Scopul, siguranța, iubirea și apartenența – precum și abilitatea de a evolua – fac parte din dreptul tău din naștere. Pentru a le revendica trebuie doar să găsești magia, care se află acolo, pe Hartă.

Note de călătorie

- Cu toți suntem într-o misiune de a ne satisface cinci dorințe umane fundamentale, în corelație: *iubire, siguranță, sens sau scop, creativitate și bucurie*.
- Când îl ascultăm pe Spiriduș, ne agățăm de simboluri false ale lucrurilor pe care ni le dorim.
- Simbolurile false ale iubirii includ relațiile înrădăcinate în

dinamici disfuncționale, în care o persoană are putere asupra celeilalte sau o persoană așteaptă ca cealaltă să îi ofere un statut.

- Simbolurile false ale siguranței includ banii și puterea. O mare parte a materialismului din ziua de astăzi este înrădăcinat în dorința de siguranță.
- Un alt fals simbol al siguranței este agățarea de identitatea noastră, ca parte a unui grup, pentru a satisface nevoia de apartenență.
- Siguranța autentică poate fi găsită doar în interior, acolo unde ne conectăm cu Spiritul, nu în afara noastră.
- În cele din urmă, suntem cu toții aici într-o călătorie erotică spre vindecare – vindecarea noastră și a întregului mai cuprinzător al omenirii.
- Narcisismul și părerea foarte bună despre sine sunt simboluri false ale sensului. Ar trebui să ne examinăm, dar nu să devenim obsedați de noi înșine.
- Creativitatea autentică ne ocolește când căutăm scurături și refuzăm să facem munca grea de a fi deschiși la posibilități și de a persevera atunci când drumul este dificil. Atunci ajungem pe un Tărâm al Fantomelor, unde dorința se confundă cu realitatea.
- Falsele noastre simboluri ale bucuriei sunt acele lucruri care mențin iluzia că putem fi în permanență fericiți și evita orice suferință.
- Încercarea de a-i controla pe toți și tot din jurul nostru nu duce la fericirea autentică, ce poate fi găsită doar atunci când ne lăsăm în voia Spiritului.
- Potolind glasul Spiridușului, recunoaștem că putem „avea totul” – adică, să obținem aceste cinci experiențe fundamentale pe care oamenii le doresc.
- Spiritul vrea ca noi să găsim iubire, siguranță, sens, creativitate și bucurie; și lucrează cu noi pentru a ne ajuta să avem aceste experiențe.

GĂSIREA MAGIEI

Abordarea magică pornește de la presupunerea că ființa umană este o creatură unită, îndeplinind scopuri în natură, așa cum fac chiar și animalele, fie că acele scopuri sunt înțelese sau nu... Abordarea magică pornește de la presupunerea că fiecare individ are un viitor, unul satisfăcător, chiar dacă moartea poate veni mâine... În ansamblu, această abordare acționează în lumea ta. Dacă nu ar fi așa, nu ar exista o lume. Dacă s-ar întâmpla tot ceea ce e mai rău, așa cum sigur cred oamenii de știință, chiar evoluția, în propriii lor termeni, ar fi fost imposibilă.

SETH, prin intermediul lui JANE ROBERTS

Această lume, după toată știința și științele noastre, este încă un miracol; minunată, enigmatică, magică și mai mult de atât, pentru oricine se gândește la ea.

THOMAS CARLYLE

Așadar, acum că ai început să-ți explorezi lumea interioară cu ajutorul Hărții, poți găsi magia și sensul în povestea vieții tale? Poți vedea cum, indiferent unde te-ai afla, nu ești niciodată pierdut, că există întotdeauna mișcare și ceva nou de descoperit?

Imaginează-ți... Harta este întinsă în fața ta și tu ai șansa să îți observi călătoria până în acest punct:

Vrăjitorul Conștiinței îți înmânează bagheta și îți face semn să iei loc. Observă din această perspectivă cum ai călătorit mult și bine prin diverse peisaje – unele furtunoase, altele stâncoase, unele plane și altele muntoase. Ai traversat

mări calme și ai rătăcit, ars de sete, prin deșert. Ai traversat teritorii dificile și ai întâlnit Spiriduși în locuri întunecate. Ai întâlnit aliați precum Grădinăreasa Blajină, care te-a învățat să îți sădești intențiile în mod conștient pe Câmpul Visurilor; de asemenea, ți-ai găsit curajul și stima de stine, ținute în siguranță pentru tine de sora Grădinăresei Blajine, Colecti-onara de Oase.

Ai urmat semnele după ce ai vorbit cu fiecare spirit al locului și ai adunat propriile tale simboluri ale înțelepciunii, câștigate cu greu în unele cazuri. Porți cu tine esența lor și asta îți dă putere pe parcursul călătoriei. Pe măsură ce conștiința ta se lărgește și devii din ce în ce mai conștient de scopul tău, simți cum ceva se schimbă. Inspirația te atinge și, deodată, te trezești intrând într-o pădure verde și umedă, saturată cu viață colorată, bogată în clipocitul râurilor curgătoare.

Acest teritoriu vibrant freamătă din cauza fluxului constant al mișcării continue. Deși ai mai fost aici de multe ori, sunt multe de descoperit, așa că îți continui călătoria. Urmezi fluxul fără efort, până când ajungi la marginea unei stânci, unde o prăpastie uriașă te separă de celălalt versant – următoarea ta destinație, o împlinire a visului tău. Te întorci crezând că te afli într-un loc greșit, dar peisajul din spatele tău s-a transformat într-o alee a haosului, cu furtuni și tornade. Trebuie să te grăbești. Dar încotro vei merge?

Te așezi sub o salcie bătrână, ca să reflectezi. De ce s-a oprit brusc fluxul? Furtunile te vor ajunge din urmă și te vor distruge? Simți cum un Spiriduș se trezește, dar ești foarte obosit, așa că închizi ochii și adormi. Pătrunzi într-un vis în care ești pierdut pe Coridorul Incertitudinii. Ce ușă duce la adevăr? Ce este real? În visul tău, Vrajitorul Conștientizării își îndreaptă bagheta – și, dintr-odată, te trezești.

Două păsări cântătoare minunate au coborât pe creanga de copac de deasupra ta. Te afli în teritoriul dintre starea de veghe și visare, când intuiția ta este pe aceeași lungime de undă cu cântecul lor: „Încrede-te, încrede-te, mergi, mergi,

acționează, acționează!”

Urmezi mesajul și ridici piciorul de pe stâncă – dar imediat ce faci asta, apare un pod sub tine. Traversezi spre celălalt versant al abisului, unde te așteaptă următorul eveniment sincron.

Asculți? Chiar și pietrele au mesaje dacă rămâi conștient, treaz și disponibil. Invizibilul devine vizibil, ceea ce este lipsit de formă își găsește formă, iar imposibilul este posibil.

Magia este conștiința care străbate întreaga viață și ordinea infinită care lucrează în interiorul tuturor lucrurilor. Chiar și în ceea ce pare a fi haos există o ordine pe care nu o putem vedea, o forță precum magnetismul, gravitația sau electricitatea, care se revelează prin efectele sale. Poate că nu ești capabil să găsești logica sau motivul – acel „cum” – pentru magia din lume, dar îi poți cunoaște misterul în mod direct. Pur și simplu privește în jurul tău.

Poate știi că trupul uman este alcătuit din substanțe chimice, neuroni și alte componente. Poate știi că un copil este zămislit când un bărbat și o femeie fac sex. Nu poți ști însă, la nivel intelectual, logic sau rațional, cum și de ce sufletul animă un bebeluș sau ce rol are personalitatea în modelarea destinului său. Poți vedea dovada sufletului și a personalității. Știi că este adevărat.

De ce, în experimentele doctorului Masaru Emoto, boabele de orez ignorate sistematic se transformă în timp într-un mucegai toxic, în timp ce orezul dintr-un alt borcan, căruia i se spune zilnic „Te iubesc”, începe să fermenteze? Plantele conectate la aparatul poligraf încep să înregistreze activitate electromagnetică atunci când una dintre ele este amenințată. Cum este posibil acest lucru?

Totul este conștiință: universul este viu și plin de conștientizare. Aceasta este magia de care uităm sau pe care poate nu am învățat niciodată să o vedem. Când suntem învățați că totul este alcătuit din părți acceptate doar dacă sunt măsurate, este greu să vedem că sufletul se află pretutindeni.

Calitatea sufletului, acea conștientizare, este ceea ce face magia să prindă viață și reprezintă adevărata esență a tuturor lucrurilor, de la o sămânță la o galaxie, și mai departe. Magia este, de asemenea, dovada

întrebării invizibile și inefabile „de ce?”. Nu o vei înțelege niciodată în întregime, dar o poți simți cu fiecare dram al propriei tale esențe. Iubirea este magie și Spiritul este magie.

Magia te cheamă întotdeauna. Imediat ce o simți și ești dispus să o vezi, să o auzi și să îi dai atenție, te va găsi.

Știi că, dacă vei privi în urmă la întreaga ta călătorie de până acum, vei găsi o dovadă a acestei puteri. Reflectează asupra tuturor întâlnirilor aparent întâmplătoare și a coincidențelor care ți-au schimbat viața. Te-a condus vreodată intuiția dinspre explicații logice... înspre revelații inspirate?

Am efectuat citiri pentru mii și mii de oameni în ultimii 22 de ani și știu că omul de rând este adâncit în magie în fiecare zi. Cu toții am fost „conduși” de forțe invizibile ce sfidează rațiunea, în circumstanțe care favorizează manifestarea unui vis vechi. Energia ce aprinde scântea transformării este cea care face ca Harta vieții tale să fie vrăjită. Magia aceasta se regăsește în conștiința ta, în conștientizarea faptului că ești conectat la întreaga Creație și că lucrezi alături de Spirit pentru a te transforma pe tine și lumea din jurul tău.

Alchimie, vrajă și har

În Evul Mediu, practicanții alchimiei credeau că este posibil să transformi metalele inferioare în aur sau să transformi umanitatea inferioară într-o formă superioară de conștientizare conștientă. Să transformi teama în iubire... aceasta este adevărata magie și este disponibilă tuturor, pentru că toți avem potențialul de a fi alchimiști în propriile noastre vieți. Avem în interiorul nostru capacitatea de metamorfoză, de evoluție și de miracole. Iar când noi ne schimbăm, se transformă și lumea.

În orice moment poți simți lumea ca fiind vrăjită. Trebuie doar să pășești într-o altă dimensiune a conștiinței, aspectul creativ al conștientizării. În calitatea ta de ființă umană, ți-a fost dat darul imaginației: abilitatea de a conceptualiza, de a crea în interiorul minții. Pe acest tărâm al realității poți lucra cu magia, care se află ascunsă în spațele a ceea ce este lumesc.

Permite-i conștientizării tale să includă Spiritul în forma pe care o percep simțurile tale. Privește un copac. Poți vedea cum își trage apa prin rădăcini și lumina soarelui în frunze – cum se hrănește și crește – dar poți vedea și Spiritul aceluia copac. Devii conștient de forța sa vitală... propriul său suflet. Un copac nu va mai fi doar un copac, ci o expresie extraordinară a Spiritului care îți vorbește. Miracolele de zi cu zi și se vor revela pe măsură ce vei participa la alchimia ce îți va transforma viața.

Îmi amintesc cum a fost pentru mine când am întrezărit pentru prima dată magia transformatoare a unui copac. Era începutul lui ianuarie 1986. Eram în a doua săptămână de internare la un centru pentru femei de tratare a dependenței de droguri și alcool. Ieșisem la o plimbare să mă gândesc la soarta mea, întrebându-mă cum fusese îndepărtată compulsia mea de a bea și a folosi droguri. Nimic din ceea ce făcusem pe cont propriu nu funcționase deloc până în acel moment, indiferent cât de mult încercasem. Cumva, în decursul acelor prime două săptămâni, știind că ajunsesem la pragul de jos, mi-am dat seama că nu mai aveam unde să merg. Abandonul în fața adevărului circumstanțelor mele, conectarea, în cele din urmă, la o Putere Superioară și ascultarea poveștilor celorlalte femei funcționaseră!

Mergeam la fel ca întotdeauna, fără a privi în față și cu mintea talmeș-balmeș, și atunci, mi-am înțepenit tocul cizmei în zăpada noroiasă. Mi-am ridicat privirea și am văzut un mestecăan argintiu ce strălucea din pricina țurțurilor. Nu știu de ce, dar uitându-mă la el, m-am gândit că o entitate mai mare decât mine *crease* chiar acel copac, îi dăduse posibilitatea de a exista și era puterea care îi insufla viață. Incapabilă să mă mișc, am simțit magia momentului. *Poate că Spiritul care crease și susținea acest copac mă ținea și pe mine trează.*

Am fost pătrunsă de har în momentul în care mi-am dat seama că, deși poate nu meritam, aveam tot sprijinul din partea Spiritului care mă susținea. Compulsia de a bea și a lua droguri, care reprezentase frica mea constantă și pedeapsa mea zilnică, fusese înlăturată ca prin magie și nu avea să mai revină vreodată. În momentul în care această carte a fost publicată, s-au împlinit 25 de ani de când am renunțat la alcool.

Harul este magia care apare atunci când încetezi să te miști necontrolat și observi că, la urma urmei, nu te scufunzi și că există posibi-

litatea de a ajunge la țărniș. Ca un copil care își dă seama pentru prima dată că nu trebuie să se lupte cu apa pentru a se menține la suprafață deoarece poate pluti în mod natural, și tu poți trăi harul dacă încetinești și te liniștești. Atunci îți amintești cum să-ți folosești membrele pentru a te mișca ușor prin apă, către țărnișul ferm.

Harul este darul nemeritat final, care îți poate schimba viața complet și te poate deschide tuturor posibilităților imaginației. Adu o alcoolică distrusă, care a atins Pragul de Jos, cuprinsă de rușine și remușcare, în contact cu harul divin, fă-o să stea în prezența altora, care împărtășesc aceeași experiență și aceeași dorință de a avea o viață mai bună, și poți fi sigur că reacția „chimică” va fi puternică. Transmutația este sigură. Eu sunt dovada vie a acestui fapt.

La un nivel mai general, alchimia este ceea ce se petrece în interiorul tuturor, în acest moment al istoriei. Am tratat pământul îngrozitor, dar cred din toată inima că nu ne vom distruge planeta sau pe noi înșine, atâta timp cât există magia harului Spiritului. Harul ne va permite să ne ridicăm deasupra temerilor noastre și să devenim stăpâni ai casei noastre, după cum am fost meniți. Orice probleme cu care ne confruntăm vor fi însoțite de ideile izvorâte din fântâna imaginației noastre și extrase din creativitatea infinită a Spiritului. Vom putea accesa înțelepciunea ascunsă din propriile noastre bănci de memorie și chiar din banca de memorie a Divinității. În acel moment va înflori magia noastră co-creatoare, așa cum face întotdeauna când ne dăm seama că am atins Pragul de Jos și trebuie să ne încredințăm teama și voința Puterii noastre Superioare.

Această magie co-creatoare este foarte diferită de confundarea dorințelor cu realitatea, care rămâne eterică și nu prinde niciodată formă. Spiritul participă la alchimie atunci când suntem dispuși să ne asumăm riscul de a încerca ceva nou, de a naviga în ape necunoscute, îndrumați de Busola Spiritului. Spiritul, știind cât de ușor uităm sprijinul care ne este la îndemână, ne va oferi semne indubitabile ale prezenței sale.

Eu, tu și oricine din această lume suntem invitați în această nouă epocă a schimbării majore, pe măsură ce recunoaștem că ne confruntăm cu sfârșitul dependențelor noastre de practici nesustenabile. Putem să cedăm în fața fricii și să le permitem Spiridușilor noștri să ne

împingă în prăpastie sau putem permite magiei înțelepciunii noastre interioare să întreprindă următoarea acțiune corectă pentru binele nostru, al tuturor. Doar slăbind strânsoarea puternică a vechiului putem permite magiei Spiritului să circule prin noi pentru a ne oferi curajul de a ne schimba. Apoi magia dezlănțuită prin puterea intenției noastre deliberate pune în mișcare tot felul de evenimente. Nu trebuie să știm amănuntele dinainte; ne trebuie doar bunăvoință. Proverbiala Mare Roșie se va despică.

Toată magia începe în interior

Când ai mintea calmă și neutră și stai pe tronul Vrajitorului Conștientizării, ești capabil să lucrezi cu aliații și adversarii tăi pentru a crea medii roditoare și sănătoase în care să crești. Deții puterea: rezidă în interiorul tău, nu în afara ta. O conduci din interior afară, în lume.

Recent, am prezentat acest material la un workshop și am făcut un exercițiu de călătorie-viziune în care participanții urmau să întâlnească personajul care reprezenta sinele superior sau martorul: Vrajitorul Conștientizării. După aceea, una dintre participante s-a arătat foarte supărată pentru că, în experiența ei, fusese nevoită să îi *ceară* vrăjitorului bagheta magică și să îi obțină permisiunea pentru a lua loc pe jilț, în loc să ia pur și simplu bagheta și să se așeze.

Suntem atât de obișnuiți să ni se spună că puterea se află în afara noastră, încât această reacție este de înțeles. I-am semnalat faptul că vrăjitorul se afla în interiorul ei pentru că el face parte din psihicul oricărui individ. Este sinele nostru martor.

„Bagheta” ta „magică” este instrumentul percepției și se află sub controlul tău. Alege în mod conștient să schimbi modul în care vezi un eveniment și vei fi uimit cât de rapid se schimbă lumina și primești viziuni. Magia este revelată când ești dispus să vezi că lumea nu este doar un loc alcătuit din părți eterogene, ci că totul este conectat și că, de fapt, lumea are un suflet.

Anima mundi, sufletul lumii, ne așteaptă să ne revendicăm magia și să ne facem o casă nouă frumoasă pe Pământ, pe rând, persoană după persoană, luminiță după luminiță.

Năzuința după magie în viețile noastre

Ne dorim ca viețile noastre să fie magice, și pot fi așa, dacă ne reconectăm cu abilitatea noastră de a face magie împreună cu Spiritul. Atunci vom fi capabili să renunțăm la teama care se strecoarăș că suntem singuri cu toții, implicați într-o luptă monumentală împotriva forțelor schimbării.

De fapt, când recunoști Spiritul în toate lucrurile, vezi că ești mereu sprijinit, parte a unui întreg mai cuprinzător, ce apreciază expresia unică a Divinității care ești. În filmul *Avatar*, băștinașii, Na'vi cei albaștri, au o relație sacră cu un copac uriaș conștient, numit Copacul Sufletelor, care este centrul lor spiritual. Sufletul planetei și al speciei lor – suma totală a amintirilor lor – se găsește la un loc, păstrată în interiorul Spiritului viu din acest copac: Eywa.

Așa cum mesajele ce exprimă trăirea noastră universală și arhetipală se regăsesc în basme și mituri antice, acest film modern ne amintește cât de conectați suntem unii cu ceilalți, cu viața, cu casa noastră planetară și cu Spiritul din care ne individualizăm și la care ne întoarcem. Memoria întregii înțelepciuni și a tuturor trăirilor populației Na'vi este prețuită, la fel și fiecare creatură din pădure. Partea și întregul sunt la fel de sacre.

Participarea la Creație înseamnă renunțarea la rezistență în fața schimbării, singura constantă în viață, și recunoașterea faptului că faci parte din această pânză vie, mereu schimbătoare. Acceptând acest adevăr esențial, devii conștient că aparții întregului mai mare care năzuie spre ceva mai bun, spre evoluția tuturor oamenilor, inclusiv a ta. Când vei recunoaște că ești strâns legat de întreaga Creație, vei descoperi că partea superioară a „sinelui” tău știe că este eternă, și teama ta de a nu fi insignifiant descrește, pe măsură ce începi să-ți înțelegi scopul. Încetezi să îți mai faci griji în legătură cu trecutul și viitorul, și accepți momentul prezent, acolo unde joci un rol vital în evoluția tuturor, începând cu tine însuși.

Însă în calitate de co-creator și cartograf al Hărții, trebuie să înveți să recunoști semnele magiei și să lucrezi cu puterile tale extraordinare. Ca Mickey Mouse în amuzantul film de desene animate *The Sorcerer's Apprentice* (*Ucenicul Vrăjitor*), trebuie să fii atent la ce îți dorești și să

folosești magia nu pentru a evita responsabilitățile și a găsi scurtături pentru a-ți ușura viața, ci pentru a produce ceva de mare valoare.

Cum ar putea să se desfășoare această aventură, ca rezultat al nou descoperitei conștientizări a puterilor tale? Imaginează-ți...

Vânturi reci și puternice freamătă în jurul tău. Le simți aspre pe fața și pe pielea ta, și încerci să le faci față, regretând că nu ai un palton. Oricât ți-ai încorda privirea, ca să vezi unde ești, nu poți distinge nimic pentru că ochii tăi încă se adaptează la întunericul ce te înconjoară.

Auzi un scârțâit în timp ce înaintezi târșâindu-ți picioarele. E cineva acolo sau sunt doar ecouri ale propriilor tăi pași? Încep să se zărească lumini la orizont. Stelele încep să apară pe cer pe măsură ce norii nopții dispar. Vezi o constelație pe care o recunoști și te gândești: Ce ciudat. Trebuie să fie iarnă. Dai din cap, pentru că tocmai ce te bucurai de soare, doar cu o clipă în urmă.

Și atunci îți amintești ce s-a întâmplat, dovada că nu este totul așa cum pare. Soarele s-a repezit în spatele unui nor și brusc te-ai trezit aici, în acest Ținut Înghețat.

Auzi un chicotit în spatele tău și când te întorci, vezi un Spiriduș răutăcios. De-o șchioapă, cu urechi uriașe care îi ies din capul noduros, ți-o trănestește: „Ți-am spus eu că nu știi ce faci. Ha! Ar fi trebuit să mă asculți, ar fi trebuit să mă asculți. Nu știi nimic.”

Vocea sa monotonă îți sună în urechi, când deodată îți amintești momentul în care ai fost transportat aici, atunci când ți s-a schimbat brusc starea de spirit.

Șocul te amortește și nu ești sigur unde te afli, încotro te îndrepti. De ce te afli aici, în acest ținut părăsit? Ce este locul acesta?

Și atunci simți ceva greu în buzunar. Cu degetele amorțite, scoți acel obiect și îi privești suprafața luminoasă. Este Busola magică a Spiritului, care indică întotdeauna nordul adevărat. Deși tremuri, simți cum inima începe să ți se încălzească. Îți dai seama că ai aliați în locul acesta întunecat

și singuratic. Spiritul este aici, sub multe înfățișări, păstrând înțelepciunea pentru tine.

Îți amintești ce ai de făcut. Te întorci și îi zâmbești Spiridușului. Habar nu are ce ființă puternică ești tu, dar nu are motive să se teamă. Magia ta vine de la Spirit și este folosită întotdeauna pentru lucruri bune, iar tu ai învățat să îl iubești pe acest mic șarlatan. Știi că el crede că are grijă de tine, doar că se înșală amarnic. E timpul să îl trimiți la culcare.

În acest moment știi unde te afli: în peisajul rece al Ținutului Înghețat, unde trebuie să exersezi răbdarea și să visezi pe îndelete în peștera de cristal. „X” marchează locul. Ești pe hartă și ești gata să îți începi îndeletnicirea magică.

Uneori este greu să crezi că magia este mereu prezentă în viață. Poate crezi că magia ta s-a terminat? Cel mai bun mod de a afla este să îți privești povestea până în acest moment. Nimeni nu rămâne fără magie. Este imposibil. Capacitatea ta de a o vedea depinde de disponibilitatea ta de a păstra o minte deschisă. Următorul exercițiu te va trezi la magia pe care ai trăit-o până acum.

Exercițiu: observarea magiei în viața ta

În jurnalul tău, enumeră cinci momente din viața ta când evenimente ce au avut loc aparent prin coincidență te-au condus la schimbări importante. Gândește-te la oameni pe care i-ai cunoscut „accidental” sau la oportunități despre care ai aflat într-un mod cu totul neașteptat și neobișnuit. Descrie circumstanțele pe care nu le-ai fi putut planifica, dar care s-au întâmplat oricum.

(Iată un exemplu: am acceptat în cele din urmă faptul că o carieră în muzică nu avea să ia locul profesiei mele de consilieră intuitivă și m-am rugat în mod deliberat: *Spirit, te rog să mă conduci spre binele meu suprem*. După ce am făcut asta, am efectuat o citire pentru un client nou din Marea Britanie, care m-a condus către o companie ce m-a

prezentat editurii mele, Hay House... și care m-a adus aici, la tine. Nu aş fi putut planifica asta, nici nu aş fi putut face paşi premeditaţi pentru a obţine acest rezultat.)

Magia vine cel mai uşor prin încredinţare. Fă o listă cu cinci momente din viaţa ta când, încredinţându-te unui lucru, ţi-ai găsit liniştea, fapt ce ţi-a oferit o perspectivă diferită.

Spiritul lucrează într-adevăr pe căi misterioase, dar pe cât de minunate pot fi dovezile neaşteptate de magie, pe atât de minunat este să îţi priveşti puterea de a lucra alături de Spirit pentru a co-crea aceste miracole. Este posibil să nu îţi dai seama că faci asta deoarece rezultatele nu au fost obţinute încă, dar fii atent. Simţi că tu şi Spiritul mergeţi împreună, aliniaţi? Ai încredere că ceea ce vei găsi după colţ va fi o încântare? Închide ochii şi simte conexiunea cu cartograful magic suprem, care este chiar aici, cu tine.

Note de călătorie

- Magia este conștiința vie, care scaldă întreaga viață și ordinea infinită ce funcționează în interiorul tuturor lucrurilor.
- Totul este conștiință: universul este viu și cuprins de conștiință.
- Întâlnirile întâmplătoare și coincidențele care ți-au schimbat viața sunt dovezi ale magiei în acțiune.
- Magia se află în conștiința ta, conștientizarea faptului că ești conectat cu toată Creația și lucrezi alături de Spirit, pentru a te transforma pe tine însuși și lumea din jurul tău.
- Harul este o formă de magie. Este un dar nemeritat, care te deschide tuturor posibilităților pe care nu ți le-ai fi imaginat.
- Harul te ajută să te ridici deasupra fricii tale și să devii un stăpân în lume, co-creând magia care te vindecă pe tine și planeta.
- Magia funcționează datorită puterii Spiritului.
- Magia este atotprezentă. O observi când îți modifici conștiința.
- Faci parte dintr-un întreg interconectat. Magia se petrece atunci când recunoști acest adevăr.

CUM SĂ LUCREZI CU MAGIA

Întreaga idee de compasiune... se bazează pe o conștientizare acută a interdependenței tuturor acestor vietăți care fac toate parte una din cealaltă și sunt toate implicate una în cealaltă.

THOMAS MERTON

Coincidența este cuvântul pe care îl folosim când nu putem vedea pârghiile și scripeții.

EMMA BULL

Realitatea este un mister întotdeauna în mișcare. Iar în această lume a Hărții, vedem natura realității așa cum este ea exprimată în sincronicitate, mesaje ale Spiritului și așa mai departe. Realitatea pe care o trăim când scoatem ochelarii de cal ai logicii și emoției este non-locală, misterioasă și magică.

Când atribui greutate și sens unor coincidențe aparent întâmplătoare precum „întâlnirile accidentale”, *clodon*¹ și sincronicitate, devii capabil să simți că există o mână importantă care îți ghidează călătoria și că cineva are grijă de tine. Mai întâi vă voi explica exact ce înțeleg eu prin acești termeni, iar apoi vă voi descrie cum funcționează, ca rezultat al naturii realității. Cu această înțelegere vei fi capabil atât să recunoști magia din viața ta, cât și să lucrezi cu ea.

1 *Cledon*, de la cuvântul grecesc κληδών (*kledon*) – prezicere bazată pe cuvintele auzite la întâmplare – provine din cultura antichității grecești, când oamenii consultau oracolul lui Apollo pentru a pune o întrebare legată de viitor. *Cledonii* sunt cuvinte sau mesaje auzite mai mult sau mai puțin întâmplător de la oameni, mesaje despre care se crede că au o sursă divină, ce folosește persoanele respective ca instrumente de comunicare a acestora (n. red.).

Sincronicitatea

Sincronicitatea, termen inventat de Carl Jung, se referă la o coincidență semnificativă. Dacă acorzi atenție acestor evenimente poți vedea că ele sunt momente magice de protecție și claritate. Care sunt șansele să atragi patru bărbați la rând, care au toți probleme cu mamele lor și au încercat cu toții să salveze o fostă prietenă ce suferea de depresie? Este oare posibil să fii condusă de propria ta dorință de a-ți salva partenerii sau poate de perspectiva abandonului? Magia care te cheamă aici este puterea din interiorul tău de a-ți schimba întreaga perspectivă cu privire la locul tău în ecuație și de a înceta să re trăiești aceleași circumstanțe, doar într-o formă ușor diferită.

Să spunem că discuți cu un potențial nou partener romantic și alegi să rămâi deschisă la toate indiciile care te-ar putea avertiza cu privire la prezența în gară a unui tren, care abia așteaptă să te trimită înapoi într-un vechi peisaj traumatizant, numit Ținutul Codependenței. La început, tipul ăsta pare atât de diferit de ceilalți bărbați cu care ai avut o relație – este carismatic, amuzant și atent. Apoi spune ceva ciudat de asemănător cu ceea ce îți spusese cândva un iubit anterior – cineva cu care ai avut o relație dureroasă și disfuncțională. Poate părea illogic, dar înțelegi imediat din această interacțiune scurtă și aparent inofensivă – dintr-un mod de exprimare acompaniat de o expresie facială specifică – faptul că acestei persoane îi este greu să gestioneze confruntările productive și pozitive. Tocmai ai trăit o sincronicitate. Ce înseamnă asta? Ce ar trebui să faci?

Pe măsură ce recunoști potențialul de a reveni pe un teritoriu familiar și dureros, poți decide rapid că nu vrei să te „întorci acolo” din nou. Deja știi că Harta îți va aduce pe altcineva – un nou iubit, care nu are astfel de probleme nerezolvate și care nu te va trage, din nou, spre Ținutul Codependenței.

Ca alternativă, poți decide să inviți în mod conștient și deliberat această nouă persoană, ca să încerce să comunice cu tine, cu onestitate și compasiune. Știi că dacă alegi să fii cu el, vei avea de lucru în a face interacțiunile voastre mai puțin disfuncționale. Va trebui să fii sinele tău cel mai sănătos și să nu te „implici” atunci când comportamentul său declanșează amintiri sau relații dureroase. Trebuie să îți asumi respon-

sabilitatea pentru alegerea făcută și să te porți diferit de această dată.

Iubesc citatul „Dacă faci mereu ce-ai făcut mereu, vei obține mereu ce-ai obținut mereu!” Ține minte că Grădinăreasa Blajină udă atât florile, cât și buruienile, așa că dacă sădești o sămânță pentru o relație nesănătoasă, ea se va asigura că aceasta va dăinui. Este aceasta o plantă pe care o vrei în grădina ta? O crești pentru că un Spiriduș te-a convins că îți lipsește abilitatea de a cultiva orice altceva?

Ascultă sincronicitatea și nu vei fi nevoit să urci la bordul trenului către Ținutul Codependenței, Satul Încurcăturilor, Aleea Resemnării sau Orașul lui ar Trebui (locul unde comportamentul preventiv reprezintă regula și toată lumea este epuizată de efortul necesar pentru a merge pe coji de ouă fără a le sparge). Ai puterea magică de a transforma și a transporta. Vei permite să se întâmple ceva diferit cu Harta ta, acum că ai văzut indicatorul care spune: „Ținutul Codependenței la următoarea ieșire”?

Cledonii

În cea de-a doua mea carte, *Messages from Spirit* (*Mesaje de la Spirit*), am scris în detaliu despre unul dintre subiectele mele preferate – cledonul. În Roma Antică, dacă erai în căutarea răspunsului la o întrebare sâcâitoare, cereai zeilor, sau mai exact, zeului Apollo, un semn, apoi mergeai până în piața publică și ascultai. În mod inevitabil, un trecător oarecare sau un vânzător ambulant avea să spună chiar cuvintele pe care aveai nevoie să le auzi – cuvintele care formează un „cledon”.

Deschizi radioul exact la momentul potrivit pentru a prinde versurile unui cântec care au un înțeles personal sau aștepti pe peronul metroului și auzi din greșeală o conversație între doi străini, care îți confirmă că direcția în care ai ales să mergi este cea corectă. Cledonii sunt dovezi ale magiei care funcționează pe măsură ce Harta ta se desfășoară.

Atunci când fac demonstrații de citiri pe scenă, spun mereu înainte de a începe: „Fiți atenți. Mesajele pe care le primesc pot fi, până la urmă, destinate unei singure persoane, dar ele ar putea să rezoneze pentru zece persoane diferite, menite să fie trezite la conștientizare de

acestea. Este posibil ca *tu* să fii afectat de ceea ce îți voi spune unui străin.”

Emisiunea mea săptămânală de la radio, cu telefoane de la ascultători, pe HayHouseRadio.com este un exemplu și mai bun, deoarece primesc în mod invariabil mesaje de la ascultători care spun: „Mesajul tău către doamna din Cleveland despre soțul său îmi era de asemenea destinat, cuvânt cu cuvânt!” sau „A fost ca și cum ai fi vorbit despre viața mea pe parcursul întregii emisiuni, așa că îți scriu să îți mulțumesc foarte mult pentru îndrumările tale, chiar dacă nu mă cunoști!” Pentru a lucra cu magia cledonilor, trebuie să asculți și să fii atent!

Mi-a fost transmis un cledon uimitor pe când mă aflam cu soțul meu într-o cafenea din Los Angeles. Tocmai devenisem vegetariană și eram dedicată unei diete fără cruzime, dar nu eram sigură dacă să trec de la lactate la lapte de soia. Mă simțeam mult mai sănătoasă și descoperisem că interpretările mele erau mai corecte și mai precise decât înainte. Dar, dat fiind că sunt o gurmandă autodeclarată, îmi era foarte greu să renunț la înghețată și brânză.

Eu și soțul meu, Marc, vorbeam despre dilema mea când, un tată tânăr, care era însoțit de fiica sa de doi ani, s-a așezat la masa de lângă noi. Fetița gângurea pe scaunul ei, iar apoi și-a anunțat noile abilități de vorbire declarând fericită „Băiat!” când vedea un bărbat și „Fată!” când vedea o femeie. Tatăl ei, mândru nevoie mare, părea încântat de ea și o lăuda pentru competențele lingvistice excelente și geniul în fașă.

M-am gândit că e foarte drăgălașă și i-am zâmbit, dar ea m-a privit și a spus: „Nu!”. De fiecare dată când o priveam în ochi, ea repeta: „Nu!” Tatăl ei părea stânjenit, iar eu eram foarte confuză pentru că, sincer, toți bebelușii și cățelușii mă iubesc!

Discuția despre decizia mea referitoare la produse lactate sau fără lactate a continuat până când, în cele din urmă, Marc a spus: „Știi ce, de ce nu ceri pur și simplu un semn?” Chiar atunci fetița s-a întors, s-a uitat drept la mine și a spus tare, cu mare precizie verbală: „Vacă nebună!”, apoi și-a întors privirea și a revenit la gângureala ei veselă.

Este inutil să spun că, avându-l martor pe soțul meu, am primit semnul și am permis magiei acelui moment să îmi întărească hotărârea de a evita produsele lactate. Ferească sfântul să mai înfurii și alte vaci! Am fost apoi călăuzită să cumpăr chiar în acea după-amiază o carte

numită *The Face on Your Plate* (*Fața de pe farfuria ta*) care, prin „coincidență”, era despre situația tristă a vacilor de lapte din fermele industriale. Atât am avut de spus. Răspunsuri magice. Fii doar pregătit pentru o livrare potențial ciudată.

Întâmplare fericită

Magia apare și în alte forme și locuri neașteptate. În loc să descoperi ceea ce erai pregătit să găsești, poți da peste ceva minunat și complet neașteptat. Datoria ta este să rămâi deschis acestei posibilități.

Șansa unei întâmplări norocoase se află în orice peisaj, în orice parte a călătoriei tale, dar doar dacă rămâi atent și suficient de conștient cu privire la mediul tău, pentru a o recunoaște. Întâmplarea norocoasă este oferită celor curioși și sinceri, și îți reamintește că ceea ce se întâmplă în timpul călătoriei este o dispunere magică nevăzută, plină de potențial și posibilități.

Este adevărat că, adesea, găsim cele mai mari daruri în timp ce căutăm altceva. Clientul meu, Joe, este un exemplu bun în acest sens. Citisem pentru el de câteva ori în decursul anilor și, de obicei, îi vorbeam despre parcursul său profesional deoarece doar despre asta dorea să vorbim. „Când voi câștiga 20 de milioane de dolari?” La care eu îi răspundeam în mod invariabil: „N-am nicio idee.”

Fusese întotdeauna foarte ambițios și știa că, fără nicio îndoială, cariera lui în domeniul bancar era în ascensiune. Căsnicia lui se încheiase din cauza obsesiei lui atotcuprinzătoare pentru succes. Într-o zi mi-a spus că tocmai îi fusese oferită o funcție foarte prestigioasă într-o firmă de brokeraj. Această oportunitate avea să fie cea mai mare realizare a sa, iar el căuta legitimarea acestei idei. Cu toate acestea, eu am văzut că viața lui avea să se schimbe în mod drastic și că avea să facă ceva extrem de diferit, în câțiva ani. A renunțat rapid la serviciile mele pentru că nu obținuse „răspunsul corect” și nu mi-a mai dat niciun semn de viață până când, trei ani mai târziu, se pregătea să locuiască în Australia.

Deci, ce se întâmplase? Ei bine, marea slujbă s-a dus pe apa sâmbetei când firma cu care s-a asociat a dat faliment, șase luni mai târziu.

Din cauza asocierii sale cu acea companie, era acum un paria în New York. Fără perspective, și-a întors privirea spre altă țară. Auzise despre un post într-o bancă din Australia, prin intermediul unui coleg din Hong Kong și, sperând să-și reînceapă cariera în finanțe, obținuse un interviu în Sydney. A hotărât să-și viziteze un vechi prieten din facultate cu care păstrase legătura și care deținea o mică afacere de surfing în Australia.

Când Joe a ajuns acolo și a aflat ceva mai multe despre firma prietenului său, i-a oferit tot felul de idei grozave despre cum să-și extindă afacerea. Prietenul său i-a propus, în cele din urmă, un parteneriat.

Acum, Joe încă spera să obțină acea slujbă la banca din Sydney, dar mi-a spus că și-a „auzit” propria voce spunându-i: „Ai terminat; gata”. S-a privit în oglindă și, într-o clipită, a decis să accepte parteneriatul cu amicul său și să renunțe la viața lui de bancher. La urma urmelor, fusese mare amator de surf în tinerețe și știa multe despre domeniu.

Înainte ca Joe să se mute în străinătate, m-a întrebat cât de mult succes va avea afacerea de surfing (bineînțelese). Totuși, magia acestei povești nu are legătură cu fericirea sau cu reușita sa finală... ci cu tiparul de sincronicitate și oportunitate norocoasă pe care el le-a urmat. Eșecul său aparent l-a aliniat cu adevăratul său destin.

Am auzit de la un prieten comun că, deși nu are nici pe departe același succes financiar ca în trecut, este mai mulțumit decât ar fi putut crede vreodată că este posibil. A urmat fiecare pas logic al căii spre împlinirea visului său: a mers la școlile potrivite, a muncit ca să avanseze, a sacrificat totul pentru visul său... apoi s-a dus totul într-o clipă! Totuși, după ce visul lui a eșuat și urmând indiciile care îl conduceau spre teritorii necunoscute, și-a creat o viață pe care nu și-ar fi putut-o imagina niciodată. A găsit ceea ce căuta dintotdeauna, deși într-un ambalaj foarte diferit. Ah, și ar trebui să menționez faptul că s-a căsătorit cu o femeie pe care a întâlnit-o într-o cafenea din Sydney și care s-a dovedit a fi prietenă cu mai mulți oameni pe care îi cunoștea în America – un alt exemplu de sincronicitate.

Nu poți înțelege la nivel intelectual, prin analiză și planificare, lucrările magice ale sorții și ale destinului. Trebuie să apari în fața lor confundându-te în experiența de a fi deschis și receptiv la ceea ce va urma. Chiar și eșecul și pierderea pot duce la noi oportunități rodnice și va-

loroase. Precum Cristofor Columb, poți fi invitat să descoperi un nou ținut, în timp ce cauți altul. Sunt sigură că *el* nu a fost prea dezamăgit.

Magie, sentimente și imaginație

Un lucru pe care eu și Joe îl aveam în comun era faptul că ne puteam imagina cum ar fi arătat viețile noastre dacă ne-am fi atins țelurile. Știam în adâncul ființei noastre cum trebuia să se simtă succesul. Însă, esența a ceea ce încercam amândoi să creăm nu se găsea în forma pe care o așteptam. Visul meu de a fi o cântăreață de succes cu turnee în jurul lumii a fost înlocuit printr-o întâmplare fericită de oportunitatea de a călători în jurul lumii ca psihistă și consilieră intuitivă. Visul lui Joe de a găsi mulțumirea interioară în cariera sa în finanțe a fost înlocuit de un magazin de surf într-o altă țară, unde s-a căsătorit cu o femeie frumoasă.

Afirmatiile reprezintă o cale de a lua ceea ce îți imaginezi pentru tine și de a crea semințe de intenție pe care le poți sădi în Câmpul Visurilor tale. Ele sunt o modalitate puternică de a co-crea alături de Spirit. Următorul exercițiu folosește peisajul fermecat al Canionului de Cristal al Ecourilor pentru a te ajuta să renunți la credințe și idei vechi despre tine, și să le înlocuiești cu unele noi.

Exercițiu: Cum să lucrezi cu Canionul de Cristal al ecourilor

Ți-a fost prezentat Canionul Ecourilor mai devreme în această carte, dar este posibil să nu îți dai seama de faptul că acest canion magic nu este de fapt alcătuit din pietre; este din *cristal*. Cuvintele reverberează și se reflectă înapoi către tine, în timp ce imagini care îți oglindesc credințele apar pe zidurile strălucitoare. Aici poți deveni conștient de dialogul tău interior și de vechile tale credințe care nu îți mai servesc la nimic, acum că știi mai bine cum stau lucrurile. Și aici poți înlocui aceste credințe vechi și distructive cu unele noi, care insuflă putere.

Ce-ar fi dacă te-ai afla în acest Canion al Ecourilor? Scoate-ți jur-

nalul și descrie ce cuvinte ai putea auzi – cuvinte pe care le-ai spus în trecut; cuvinte care reflectă credințele tale despre tine, despre alți oameni, despre viață. Nu le judeca și nu te judeca nici pe tine pentru că le scrii. Începe prin a le nota și așterne, pur și simplu, pe hârtie. Acordă atenție emoțiilor pe care le simți în timp ce scrii aceste cuvinte. Te simți rușinat, eliberat, confuz? Înregistrează orice fel de reacții emoționale pe care le ai față de credințele tale.

Sunt reacțiile tale emoționale reduse la tăcere sau inexistente? Sunt aceste cuvinte precum un detritus mental? Au ele putere doar atunci când le tratezi ca pe comori găsite, și nu ca pe gunoi aruncat?

Acum uită-te la cuvintele pe care le-ai scris și întreabă-te: „Sunt acestea adevărate pentru mine acum?” Acordă atenție reacțiilor tale. Sentimentele pe care le-ai exprimat sunt rostite în limbajul Spiridușului? Contrazic ele ceea ce ai învățat? Sunt ele ecouri goale sau au putere asupra ta când le citești? Te trimit ele într-un peisaj unde încă mai ai lecții de învățat?

Dacă așa stau lucrurile, care este acest peisaj? Care ar putea fi lecția sa? Ține minte, lecția unui peisaj însuflă întotdeauna putere. Ea nu evocă niciodată teamă, tristețe, furie, cinism sau resemnare. Comoara păstrată de Spiritul Locului este menită să te conducă spre liniște și înțelepciune. Ai nevoie de mai mult timp ca să explorezi acest peisaj pentru a descoperi ce trebuie să înveți? Ești dispus să faci asta, acum că știi că ai o busolă care indică nordul adevărat și aliați dispuși să te ajute?

Dacă ai descoperit că vorbele din Canionul Ecourilor nu mai sună adevărat pentru tine sau te trimit înapoi spre un peisaj dureros și traumatizant, oprește-te preț de o clipă și simte-ți curajul pe măsură ce înțelepciunea ta crește în interiorul tău. Scrie lecțiile pe care le-ai învățat și care sunt încapsulate în talismanul tău.

Alege-ți cuvintele cu atenție. Pe care trebuie să începi să le spui, astfel încât să înceapă să se coboare în inima ta?

De exemplu:

Mă iubesc și mă accept. Sunt întotdeauna protejat și în siguranță. Trupul meu este frumos. Miracolele se întâmplă fără știrea mea. Spiritul este sursa bogăției mele. Am încredere că mi se va da doar ceea ce pot duce în fiecare zi. Am

succes! Merit. Orice mi se ia va fi înlocuit de ceva mai bun. Spiritul cunoaște forma cea mai bună pentru mine [și așa mai departe].

(Am o carte specială, unde am adunat toate afirmațiile mele preferate de-a lungul anilor, și mai ales în ultimul timp o deschid zilnic și spun aceste cuvinte, care însuflă putere cu voce tare! Căinii și plantele mele sunt foarte fericiți din cauza asta, sunt convinsă.)

Întoarce-ți conștiința în Canionul de Cristal al Ecourilor, unde te afli. Privește într-o parte. Acolo se află Grădinăreasa Blajină, care ține un coș cu păstăi cu teci subțiri. Observi că peste tot în jurul tău afirmațiile tale au ricoșat de pe zidurile Canionului de Cristal al Ecourilor și au devenit semințe care plutesc în aer. Grădinăreasa Blajină le culege pe fiecare dintre ele pentru tine. Ești pregătit să le plantezi? Descrie ceea ce va crește dacă vei alege să plantezi aceste semințe.



Îți sugerez ca, peste o lună, să te întorci la ceea ce ai scris în jurnal ca rezultat al acestui exercițiu, să recitești și să te întrebi: „Sunt aceste cuvinte adevărate pentru mine acum? Generează ele emoții în sinea mea sau sunt doar credințe abandonate, care nu mă mai afectează? Repetă acest proces o dată pe lună, timp de un an, notând de fiecare dată în jurnal progresul pe care l-ai făcut în privința renunțării tale la credințe vechi, care nu îți servesc, și al adoptării unor credințe noi care îți dau curaj, bucurie și un sentiment mai puternic al stimei de sine.

Realitatea magiei

Ai crede că, dacă am putea cădea de acord asupra unui lucru, acela ar fi ce este realitatea. Sunt sigură că ne-ar fi tuturor comod să spunem că da, împărțim aceeași planetă cu alte ființe umane – precum și nevoi și trăsături biologice fundamentale comune – și că știm cu toții foarte bine că soarele va răsări de la est și va apune la vest.

Însă cercetătorii de la frontierele științei au o nouă imagine asu-

pra realității, care ne spune că lumea materială concretă nu este solidă până la urmă; ea este mai degrabă o „ceață holografică” de frecvențe, așa cum o descrie autorul Michael Talbot în cartea sa *The Holographic Universe* (*Universul holografic*). Unii oameni de știință au descoperit recent că doar 3% din ceea ce experimentăm ca realitate fizică este solid, alcătuit din materie. În același timp, 97% reprezintă o putere invizibilă necunoscută, care menține în mișcare cele mai mici fragmente de „materie” sau de realitate fizică într-un spațiu cuantic, creând iluzia că ne uităm la un obiect solid, și nu la un nor dens.

La cel mai mic nivel al realității, particulele de „materie” devin valuri de lumină și invers, printr-o simplă observare. Având aceste cunoștințe, putem începe să observăm că realitatea pe care o împărtășim este un produs al percepției. Atunci când schimbăm modul în care ne privim experiențele, lumea reacționează în consecință.

Când ajungi chiar la miezul problemei, realitatea fizică este o iluzie a percepției. La nivel cuantic, o ființă umană constă dintr-un mănunchi de lumini care se aprind și se sting, acumulând, trimițând și primind informațiile codificate în energie. Dacă vom deschide creierul, nu vom vedea niciun apus acolo. Cu toate acestea, ai *trăit* un apus și poți recunoaște un altul, deci la nivel de energie sau conștiință, acel apus există sub forma unei amintiri sau a unui gând, chiar dacă nu reprezintă o realitate fizică exact în acest moment.

Unde „trăiește” realitatea gândului? Nu în creierul câinelui meu, asta este sigur. El nu se gândește dacă o să îi cumpăr o altă pungă de bunătați în acest weekend și nici nu meditează la cum s-a simțit când a ieșit ieri la „plimbărică”. Conștiința lui este concentrată cu totul pe momentul prezent și are doar un sentiment foarte vag legat de ceea ce s-a întâmplat înainte și de ce se va întâmpla mai târziu: va da din coadă când îi voi lua lesa și va tremura când va veni frizerul.

În schimb, noi, oamenii, ne putem folosi mințile pentru a crea sau recrea experiențe care nu se sincronizează deloc cu realitatea fizică în care ne aflăm în acel moment. Dacă mă gândesc la ceva oribil care s-a întâmplat cu mult timp în urmă, vărs lacrimi adevărate. Mă entuziasmez anticipând cum va fi să-mi moderez următorul seminar și să fiu martor la revelația cuiva, și simt cum mă „însuflețesc” din cauza adrenalinei ce-mi inundă corpul, pe măsură ce mă gândesc la asta. Niciuna

dintre aceste experiențe pe care le am nu este reală în prezent, ci doar în mintea mea. Cu toate acestea, creierul meu înregistrează experiența de parcă m-aș afla în fața unui client în toiul unui moment de revelație chiar acum.

Uite cum stă treaba cu creierul: el poate fi foarte confuz în legătură cu natura realității. Îl poți păcăli destul de ușor. De aceea vizualizările ghidate în care te imaginezi parcurgând ușor provocări viitoare sunt atât de eficiente în sporirea performanței. Imaginația ta devine o unealtă magică deoarece o poți folosi pentru a-ți convinge creierul să creeze o realitate care, odată întipărită în materia ta cenușie, devine o experiență familiară din care te poți inspira săptămâna următoare, când va avea loc interviul de angajare propriu-zis sau prima întâlnire.

Anticii știau că putem modela realitatea folosindu-ne conștiința și au descris această lume pe care o experimentăm prin intermediul simțurilor ca *maya* – iluzie – sau vis. Viețile noastre sunt în mod sigur trăite în cea mai mare parte prin intermediul percepțiilor noastre create de mințile noastre conștiente și de „inconștientul” nostru personal și colectiv. Când decidem să interacționăm cu aceste tărâmură magice, pe care le pot crea mințile noastre, ele devin reale pentru noi, pentru că le infuzăm cu puterea gândurilor, credințelor și sentimentelor noastre.

Lynne McTaggart și Gary Schwartz, doctori în științe și cercetători în domeniul conștiinței și intenției, au realizat un studiu orb în care două frunze au fost așezate una lângă cealaltă într-o încăpăre din Arizona. Un grup din Londra, condus de către McTaggart, a trimis intenții vindecătoare către una dintre frunze. În Arizona, Schwartz nu știa către care frunză erau îndreptate rugăciunile, acesta măsurând emisiile de biofotoni ale fiecăreia, care erau înregistrate de un echipament foarte sensibil, numit cameră CCD. Când au fost examinate rezultatele, s-a dovedit că frunza către care fuseseră trimise „vibrațiile bune” avea emisii de biofotoni măsurabil mai puternice. Este posibil ca tu să fi trăit un transfer similar de energie, receptând informații care nu ți-ar fi accesibile în realitatea obișnuită a simțurilor.

Energia informațională călătorește în moduri pe care nu le înțelegem, afectând câmpurile energetice ale ființelor aflate la distanță. Fratele meu vitreg, pe care îl întâlnisem doar de două ori în viață, trăia în Europa atunci când eu, sora mea și mama am auzit de la niște rude

că a suferit un atac de cord puternic exact la ora când a murit tatăl meu. Nu mai comunicase cu tatăl meu de 25 de ani, dar erau legați la nivelul conștiinței, la distanțe uriașe.

Aceasta nu a fost o coincidență. Acestea nu sunt experiențe neobișnuite. Din păcate pentru noi, am fost învățați să ignorăm sau să respingem astfel de „coincidențe”, ca fiind lipsite de sens.

Sincronicitatea poartă în ea magia conștientizării și a conexiunii, un tip de magie cu care putem lucra pentru a ne transforma viețile. În acest caz putem, de asemenea, să creăm magie prin intermediul rugăciunii, meditației, afirmațiilor, vizualizărilor și altor tehnici similare de alterare a conștiinței și a energiei pe care o transmitem și o primim. Avem abilitatea de a ne direcționa imaginația în mod conștient. Când facem asta, devenim chiar mai conștienți de coincidențele semnificative din viețile noastre. Putem simți mai clar forțele invizibile care ne modelează lumea.

Cum funcționează magia

Pentru a obține rezultatele pe care le dorim, trebuie să *fim* realitatea pe care o căutăm – mai exact, să o trăim ca și cum ar fi reală, apoi să o experimentăm ca pe adevărul nostru, indiferent de circumstanțele noastre din lumea exterioară. Apoi trebuie să fim deschiși față de modul în care Spiritul reacționează la vibrația noastră.

Ține minte, Spiritul este o forță creatoare și poate concepe ceva mult mai bun decât viața pe care ți-ai imaginat-o pentru tine. Adevăratul dar se poate ascunde în ceea ce descoperi pe măsură ce cauți obiectul dorințelor tale, motiv pentru care binecuvântările, oportunitățile și darurile noastre rareori se arată în locul, în momentul și în modul în care ne așteptăm. Atunci când aceasta se întâmplă, este cu adevărat un miracol, dar când Spiritul vine cu un plan mai ingenios, este la fel de miraculos.

Poți, într-adevăr, să atragi lucruri și să-ți creezi o viață bogată, dar poți face mult mai mult decât să îți manifesti, pur și simplu, bogățiile materiale și confortul. „Munca din interior”, axată pe autovindecare și schimbare, are ramificații exterioare remarcabile, care te vor împlini

mai profund decât o vor face simbolurile puterii și ale succesului.

Cu toate acestea, nu ne gândim la „magie” ca la un proces de alchimie internă deoarece am fost învățați să credem că este un fenomen desprins din basme și povești copilărești. Magia autentică nu funcționează ca Moș Crăciun: nu există o listă cu copii „ascultători și neascultători”, nici afirmații de genul: „Dacă ești cuminte, primești un premiu; iar dacă ești obraznic, nu primești nimic”.

Magia parteneriatului co-creator dintre tine și Spirit nu se reduce la o ecuație atât de simplă. Îndrumi Spiritul într-un mod mai subtil printr-o schimbare interioară. Comportamentul „neascultător” care provine din nesiguranță va fi vindecat doar dacă îți vei confrunta credințele distorsionate despre tine însuși și vei găsi compasiune pentru cine ești. Spiritul atotiubitor și atotștiutor este mult mai interesat să îți ofere darul iubirii de sine decât de ceva atât de simplist precum pedepsirea ta pentru că te-ai purtat urât din cauza fricii și urii de sine. Vei experimenta consecințele care te stimulează să crești, pentru că asta este ceea ce Divinitatea dorește pentru tine. Lasă-te în voia acestei experiențe minunate a magiei reale și minunează-te în fața modului misterios în care Spiritul găsește mereu o cale să te conducă spre calea vindecării.

Bagheta îți aparține și poți să o ridici; fluxul conștiinței, care este atât infinit, cât și plin de creativitate, te așteaptă să te conectezi la el. Așază-te pe jilțul Vrajitorului Conștientizării și începe arta de a face magie în viața ta.

Note de călătorie

- Există o realitate non-locală, pe care o numim magie. Interacționăm cu această realitate pe Hartă, iar cledonii și sincronicitățile sunt dovezi ale acestei interacțiuni.
- Un cledon este un sunet sau o imagine de zi cu zi, despre care intuiția ne spune că are o mare semnificație. Este un semn din partea Spiritului.
- Sincronicitatea este un memento din partea Spiritului, că suntem cu toții conectați și ne influențăm unii pe alții. Ne amintește că magia este în acțiune și că putem lucra cu magia.
- Când acordăm atenție cledonilor, sincronicităților și coincidențelor, primim o înțelepciune care ne fusese ascunsă înainte și care ne poate ajuta să evităm călătoriile inutile spre peisaje dezolante.
- Magia deschide uși ale oportunității care ne permit să găsim ceea ce căutăm, chiar dacă, uneori, ceea ce găsim are o formă foarte diferită de ceea ce așteptam.
- Canionul de Cristal al Ecourilor este locul unde mergem pentru a ne elibera de rezonanța emoțională a credințelor vechi și lipsite de puteri, și pentru a le înlocui cu unele care insuflă putere. Putem merge acolo oricând pentru a ne vinde vechile noastre tipare.
- Realitatea fizică este rezultatul percepției noastre. Abilitatea noastră de a ne schimba percepția este ca bagheta unui magician pentru că ne permite să ne modificăm *realitatea*.
- Putem lucra cu imaginația noastră pentru a ne schimba pe noi înșine și viețile noastre. Aceasta este magia propriei noastre conștiințe și puterea minții.
- Spiritul vrea ca noi să ne vindecăm și să simțim iubire de sine. Spiritul nu pedepsește și nici nu răsplătește; el ne învață, cu iubire și compasiune.

Partea a IV-a

**TRANSFORMAREA MAGIEI
ÎN REALITATE**

TOVARĂȘI DE CĂLĂTORIE

Întâlnirea dintre două personalități este asemănătoare contactului dintre două substanțe chimice: dacă există vreo reacție, ambele se transformă.

CARL JUNG

Eu... am o superstiție care este tot mai puternică în mine, ca rezultat al mâinilor invizibile care vin tot timpul – și anume, dacă îți urmezi fericirea, te pui pe un fel de cale care a fost acolo tot timpul, așteptându-te, iar viața pe care ar trebui să o trăiești este cea pe care o trăiești. Când înțelegi asta, începi să întâlnești oameni care sunt în domeniul fericirii tale și îți deschid ușile. Eu spun să îți urmezi fericirea și să nu te temi, iar ușile se vor deschide acolo unde nu știai că vor fi.

JOSEPH CAMPBELL

Pe măsură ce înaintăm în călătoria pe Hartă, nu suntem nicio dată singuri. Avem aliații și adversarii noștri magici, desigur, dar dăm și peste alți călători, care ni se vor alătura pentru o parte a aventurii. Ne este dat să învățăm de la ei și să răspundem la invitațiile lor pentru dezvoltare și vindecare.

Spiritul alege cei mai potriviți tovarăși de călătorie pentru tine. Știu că nu pare tot timpul așa – în special atunci când crezi că unul dintre colegii tăi te va scoate din minți sau ești convins că vecinul tău e sărit de pe fix și vrea să-ți facă viața un calvar – dar este adevărat. Disconfortul creat de altă persoană este menit să te facă să cercetezi mai îndeaproape motivele pentru care acel individ este în viața ta.

Oamenii cu care ești menit să te întâlnești te vor întâmpina pe drum, dacă nu decizi să interacționezi cu Harta ta, astfel încât să îți modifice traseul. Doar atunci când schimbi harta, schimbi și lista de călători care îți vor tăia calea.

Când m-am deschis unei noi cariere, au început să apară în viața mea catalizatorii perfecți pentru schimbare, uneori în cel mai straniu mod posibil. Au apărut pe locul de lângă mine într-un avion sau la volanul unei limuzine a hotelului (despre care am scris în detaliu în prima mea carte, *Remembering the Future/Să ne amintim viitorul*).

Cu toate acestea, am întâlnit și oameni care mi-au creat dificultăți. Acești tovarăși de călătorie erau mențiți să interacționeze cu mine și să mă facă să conștientizez alegerile pe care le făceam. Dacă îi văd în această lumină, niciunul nu a fost vinovat și toți s-au aflat în locul perfect în calea mea. Acest lucru este adevărat și pentru fiecare client căruia i-am efectuat citiri în ultimii mai bine de 20 de ani: „Omul nepotrivit” este potrivit pentru lecția ce trebuie învățată; „situația nepotrivită” este sala de clasă în care erai menit să te afli. Există întotdeauna un dar în haos și discordie.

„De ce există această persoană în viața mea?”

Mulți oameni cred că Legea Atracției spune că dacă cineva își face apariția în viețile lor, înseamnă că ei au atras acea persoană. Știu că atunci când sunt într-o dispoziție proastă și urc în mașină, mi se pare că toți șoferii proști și care șicanează în trafic conduc pe banda mea. Eu sunt iritată, ei sunt agresivi și așa rezonăm cu toții. Dacă ne-ai putea auzi „vibrația”, ar suna ca un cântec heavy-metal, bun de dat din cap, numit *Get Out of My Way, Dammit!* (*Dă-te naibii la o parte din calea mea!*).

Însă, pe același drum există și șoferi care se află pe altă frecvență. Din casetofonul lor din mașină se aude *Take It Easy (Ia-o ușor)*. Zâmbesc în timp ce toți șoferii furioși schimbă benzile de circulație în grabă și își uzează pedalele de accelerație. Acești călători îi lasă pe ceilalți să treacă și nu le acordă niciun fel de energie sau atenție.

Legea Atracției a fost interpretată în mod greșit de unii ca însem-

nând că ne purtăm de fapt ca niște magneti, atrăgând și respingând oameni și situații care se potrivesc perfect cu vibrația noastră. Aceasta este o perspectivă mecanicistă asupra modului în care funcționează atracția și rezonanța.

Cine se aseamănă se adună, așa că *vei observa*, te *vei apropia* de și *vei interacționa* cu aceia cu care simți o conexiune. Cu toate acestea, nu ești direct responsabil pentru toți cei ce se află pe autostradă astăzi doar pentru că ai ales să ieși cu mașina. Și tu, la fel ca toți ceilalți, vei fi mereu înconjurat de oameni care sunt furioși și violenți, dar și de alții care sunt calmi și se bucură de plimbare. Legea Atracției te asigură doar că îi vei *observa* pe cei ce vibrează la nivelul tău și îi vei trece cu vederea pe toți ceilalți. Așadar, cu ce cântec vei intra în armonie?

Schimbarea Hărții și a tovarășilor de drum

Schimbă-ți vibrația, schimbă-te, schimbă-ți Harta fermecată: în acest mod vei schimba lumea din jurul tău.

Întrucât suntem cu toții interconectați, alinierea tuturor Hărților se schimbă atunci când una este redesenată. Te-ai uitat vreodată printr-un caleidoscop? Învârte tubul doar puțin și modelul se realiniază, cu totul altfel. Harta funcționează în mod asemănător.

Poți să te mai gândești că hărțile tuturor se intersectează ca acele foi transparente de plastic din enciclopediile de acum mulți ani, care arătau scheletul, apoi organele suprapuse pe imagine, apoi sistemul circulator care acoperea totul. Harta ta are multe straturi și uneori încerci să înțelegi cauza experiențelor trăite și oamenii pe care i-ai întâlnit pentru că nu poți vedea toate straturile. Te întrebi: „Despre ce Dumnezeu a fost experiența *aceea*?” Dacă îți modifici vibrația, schimbi unul dintre straturile acelea transparente. Apoi, totul arată diferit pentru că nu mai ești aliniat cu celelalte hărți. Oamenii care se potriveau cu tine și care erau pe același drum merg acum într-o direcție cu totul diferită de a ta.

După ce am renunțat la băutură nu am mai fost atrasă de frecvențarea barurilor. Am rezistat ideii de a socializa cu cei din industria muzicală, în locuri pline de atât de multe amintiri negative și de tentații.

Deși lumina din acele cluburi pline de fum nu s-a schimbat, s-a schimbat ceea ce vedeam eu acolo. Puteam observa orgoliile rănite care ieșeau la iveală, comportamentul manipulator subtil pe care oamenii îl foloseau împotriva celorlalți și minciunile pe care și le spuneau singuri și pe care începeau să le creadă după câteva pahare.

Nu am mai ajuns în acest gen de locuri și nu am mai întâlnit genul de oameni care doreau să-și petreacă tot timpul în baruri. Asta nu înseamnă că fiecare persoană dintr-un club de noapte este un alcoolic în negare sau că este blocată emoțional în adolescență, ci mai degrabă că a devenit mult mai ușor pentru mine să evit acele tipuri de oameni când am încetat să mai pierd vremea în cârciumi. Și, la urma urmelor, dacă stai prea mult într-o frizerie, te vei alege cu o tunsoare!

Astăzi, dacă aș merge într-un club să văd o formație, aș observa persoana care radiază de bucurie în timp ce ascultă muzica și vibrează pe ritmul ei, în loc să fiu conștientă de cei care se ascund de sentimentele lor cu o sticlă de bere în mână. Harta mea s-a schimbat, și ceea ce văd și tipul de persoane pe care le întâlnesc s-au schimbat de asemenea.

Deși suntem alchimiști puternici, nu lucrăm niciodată singuri. Co-creația este un efort de grup. Fiecare club de noapte are petrecăreți, formații, cupluri la întâlnire, fani ai muzicienilor și prieteni care se strâng după o săptămână lungă de lucru. Cu toții creează locul și situația. Către ce persoană gravitezi? Și ce vei co-crea împreună cu persoana respectivă? Cum vei interacționa cu aceasta?

Uneori, suntem constrânși să creăm o situație, astfel încât, dacă există cineva pe o rază de 100 de mile, care ne poate ajuta să facem asta, vom găsi această persoană, așa cum o albină găsește floarea perfectă. Pe când beam și mă drogam, crede-mă, puteam găsi orice droguri doream, iar traficanții mă recunoșteau de la o milă depărtare. Aveam, de asemenea, un fler inegalabil pentru bărbații abuzivi. Dacă era vreun tip la o petrecere care trata femeile oribil, care avea să fie infidel sau necinstit, dădeam peste el la propriu și simțeam o atracție instantanee. Ceea ce cream îmi părea atunci magic, pentru că eram amețită de alcool și pasiune, dar „chimia” dintre noi era pur și simplu disfuncțională, iar ceea ce cream împreună era la fel de previzibil pe cât îți poți imagina.

Magia creării unui lucru nu necesită schimbarea tuturor persoa-

nelor și lucrurilor din jurul tău pentru a se potrivi cu viziunea ta despre lume. Oamenii de care ai nevoie pentru a te ajuta să co-creezi ceea ce îți dorești vor fi acolo de îndată ce îți vei concentra intenția și îți vei alinia vibrația cu cele mai înalte dorințe ale tale, în loc să prinzi postul de radio al Spiridușului.

Poate că inima și capul tău doresc o relație sănătoasă, care să se simtă ca un refugiu încântător, dar nu poți exprima asta când ești pe frecvența Radio Spiriduș 95: „Numai Vorbe de Spiriduș, Tot Timpul”. Cunoști acest post de radio. Adormi cu el și îți invadează conștiința, în timp ce treci prin viață dormind. Așa că trezește-te și dă volumul mai încet, ca să nu mai auzi acele mesaje continue, care te lipsesc de putere. Abia atunci vei începe cu adevărat să creezi ceva magic și să atragi tovarășii care te pot ajuta.

Unii dintre acești indivizi vor fi în viața ta mult timp, alții doar pentru câteva clipe. Unii vor fi aliați și alții vor fi adversari. Iar câțiva vor fi Schimbători Magici ai Hărții.

Schimbătorii Magici ai Hărții

Cei mai semnificativi tovarăși de călătorie sunt Schimbătorii Magici ai Hărții. Ei îți întorc de fapt harta aliniind-o din nou și schimbându-ți calea. Te poți trezi, apoi, mergând pe un drum de țară minunat, presărat cu flori, care duce spre Copacul Odihnei, Strada Ușoară sau spre Lacul Liniștit; sau poți ajunge să îți târăști pașii pe o potecă plină de noroi, spre Râul Furios sau Câmpiile Furtunii. Lista mea de Schimbători Magici ai Hărții îl include pe soțul meu, care m-a învățat că pot să am o relație sănătoasă cu un bărbat, dar îl include și pe un traficant de droguri, care m-a dus la Pragul de Jos.

De fiecare dată când întâlnești un Schimbător Magic al Hărții, știi că este un moment neobișnuit. Simțurile tale devin mai ascuțite și s-ar putea chiar să simți sau să auzi freamătul rezonanței voastre mutuale. În momentul în care vă întâlniți, timpul pare să stea în loc; este stop-cadru; iar tu devii hiperconștient de ceea ce auzi, vezi și experimentezi.

Ți-aș putea descrie în detaliu momentul în care l-am cunoscut pe soțul meu... și momentul în care l-am cunoscut pe traficantul de dro-

guri. În acele momente predestinate, unde Hărțile noastre s-au intersectat, știam că trăiesc ceva profund. Întâlneam persoana pe care eram menită să o întâlnesc. Toate drumurile aveau să mă ducă în acel punct – deși unul a fost un loc de întâlnire pentru doi îndrăgostiți care își aduc bucurie unul altuia, iar celălalt a fost un loc de întâlnire a disfuncției și distrugerii. Sunt sigură că există o persoană pe care o poți numi imediat și cu care ai făcut cunoștință într-un moment care părea predestinat.

Poate că altcineva te-a pus în legătură cu acest Schimbător Magic al Hărții, spunând: „Simt că te vei înțelege bine cu această persoană” sau „Este o persoană pe care chiar cred că ar trebui să o cunoști”. Alții pot să sesizeze, de fapt, puterea vibrației tale și pe cea a celeilalte persoane, și să vadă că sunteți meniți să vă întâlniți, într-un fel sau altul. Apoi, când te vei întâlni cu persoana respectivă, dacă este într-adevăr un Schimbător Magic al Hărții, vei simți asta.

Un Schimbător Magic al Hărții, care este un aliat, poate rămâne în viața ta chiar și doar pentru puțin timp. Poate că ai avut un prieten care era persoana potrivită de care aveai nevoie ca să te sprijine în timpul unei crize, iar relația voastră avea o intimitate – și chiar o intensitate – emoțională, dar cumva ați apucat-o pe căi diferite. Nici măcar nu-ți amintești de ce ați pierdut legătura.

Asta se întâmplă deoarece unii oameni nu sunt meniți să fie cu tine pe toată durata călătoriei. Sunt întotdeauna recunoscătoare pentru binecuvântarea de a fi împărțit interludii cu oameni minunați, care apoi au mers mai departe, acolo unde erau meniți să meargă.

Întrucât Schimbătorii Magici ai Hărții au un efect profund asupra ta, adesea ai tendința să dorești să te agăți de ei, în loc să înaintezi. Sau ai putea, pur și simplu, să porți amintirea acelei persoane aproape de inima ta, în semn de recunoștință pentru impactul pe care aceasta l-a avut asupra vieții tale.

Și, apoi, s-ar putea să nu îți dai seama dacă și tu ești un Schimbător Magic al Hărții pentru cineva. Poate că acea persoană se gândește la tine de ani de zile, dorind să îți spună ce efect ai avut asupra sa.

Să vă spun despre prietena mea, Jane. O femeie care fusese colegă în școala generală și liceu cu mama lui Jane, Noreen, cu 60 de ani înainte, dar care nu era o prietenă apropiată, și-a făcut apariția la înmormântarea mamei sale. Le-a spus tuturor că Noreen fusese persoana

na care îi dăduse curaj pe când fusese agresată în copilărie. Dorise să îi mulțumească de ani de zile și, în cele din urmă, le-a împărtășit cât de mult însemnase asta pentru ea. Acesta a fost un moment magic pentru Jane, deoarece i-a fost dăruită o poveste frumoasă despre mama ei, pe care nu o mai auzise până atunci.

Cred că există multe astfel de secrete în lume. Poate că, de-a lungul anilor, acestei femei i-a fost prea rușine să își exprime recunoștința față de mama lui Jane, dar a simțit o nevoie puternică să împărtășească această poveste cu alți oameni.

Am primit de la o clientă, pentru care făcusem o citire o singură dată, cu mulți ani în urmă, o scrisoare în care îmi mulțumea pentru ceea ce îi spusese. În acel moment, era foarte deprimată de viața ei și se gândise să se sinucidă. Împărtășindu-i detalii legate de ceea ce mi se întâmplase și despre dificultățile pe care le-am depășit, i-am dat speranță. Dorise să-mi mulțumească de ani de zile, dar nu a avut curajul. Nici măcar nu-mi mai aminteam de ea, însă a însemnat enorm pentru mine să aud că avusesem un impact atât de puternic asupra acestei persoane. Nu știi niciodată ce efect vei avea asupra unei alte persoane.

Legături îndoielnice

Uneori, oamenii nu depășesc acele momente care s-au petrecut cu mult timp în urmă. Prietena mea Marni a fost contactată de un fost prieten din liceu. Ea a fost prima persoană care a crezut în talentul lui muzical, și el a iubit-o fără speranță timp de 30 de ani. Nu a urmat niciodată cu adevărat o carieră în muzică și se afla într-un punct al vieții sale în care dorea să o ia de la capăt. A contactat-o pe prietena mea și i-a făcut o prezentare lungă, detaliată și obsesivă a sentimentelor sale pentru ea.

Marni a fost șocată și speriată de faptul că o persoană pe care o ținea minte doar vag nu renunțase niciodată la amintirile sale despre scurta lor experiență amoroasă. El cutreierase Ținuturile Fantomelor, în timp ce ea avusese propria ei aventură, timp de mulți ani. Nu aveau nimic în comun, nici măcar amintirile, pentru că ea își amintea de scurta lor legătură în mod diferit și cu mult mai puțină „încărcătură” emoțională. El proiectase atât de mult asupra acestei legături, încât își crease

o întreagă epopee și a devenit destul de ostil când ea i-a respins încercările de a relua legătura.

Datorită rețelelor de socializare și Internetului, oamenilor care cutreieră Ținuturile Fantomelor nostalgiei le este mai ușor ca oricând să ia legătura cu cei cărora le duc dorul. Deși reintrarea în legătură cu un Schimbător Magic de Hărți poate fi minunată, nu este o idee bună să încerci să recreezi magia, odată ce momentul a trecut. Suntem mențiți să ne întâlnim, să stabilim o legătură și să mergem mai departe – nu să ținem cu dinții de trecut.

Este posibil, de asemenea, să ți se pară plăcut să reiei legătura cu cei cărora le-ai pierdut urma, să depănați câteva amintiri și să vă întoarceți la viața voastră; iar uneori vei descoperi chiar că aveți mai multe în comun acum decât aveți pe atunci. Totuși, aceste reluări ale legăturilor nu funcționează întotdeauna foarte bine. Din nou, trecutul nu este întotdeauna menit să fie revizitat. Iar dacă această persoană dorește să facă o călătorie pe Aleea Nostalgiei pentru a-și evita emoțiile din prezent, se poate trezi într-un Ținut al Fantomelor, în loc să înainteze spre ceva real. Dacă simți o nevoie puternică să reînvi o relație sau o prietenie din trecut, trebuie să știi că este posibil ca un Spiriduș să te tragă spre un Ținut al Fantomelor, așa că fii atent.

Cel mai bun mod de a gestiona o dorință de a relua legătura cu unul dintre Schimbătorii Magici ai Hărții tale este să fii recunoscător pentru binecuvântările din trecut și să ai încredere că poți crea toate experiențele și emoțiile pozitive pe care le dorești, astăzi sau în viitor, dar nu neapărat cu aceeași persoană. Cineva care a avut cândva un impact enorm asupra vieții tale poate fi acum într-un alt loc. Iar dacă cineva încearcă să te tragă înapoi într-o relație pe care nu o mai dorești, nu te simți vinovat și nu te lăsa atras în Orașul lui Ar Trebui sau în Râul Furios.

Orașul lui Ar Trebui

Orașul lui Ar Trebui este un ținut al obligațiilor sociale sufocante. Mergi pe stradă în pijamale și te simți expus, în timp ce oamenii strigă la tine, de la toate ferestrele și ușile deschise: „Iuhuuu! Intră! Am

atâââteaaaaa lucruri să-ți spun.” Oamenii sunt nerăbdători să te pună la curent cu dramele lor și există teatre peste tot. Spiridușii sunt precum persoanele care strigă la carnaval, încercând să te atragă să intri la spectacolul de matineu și să te facă să te simți vinovat că nu ai păstrat legătura cu locuitorii Orașului lui Ar Trebui.

Ai inima tot mai sfâșiată, în timp ce oamenii îți cer tot felul de lucruri, până când îți scoți busola, te așezi pe jilțul Vrajitorului Conștientizării, închizi ochii și auzi Spiritul Locului spunându-ți că este în regulă să ai limite sănătoase. Deschizi ochii și vezi o căsuță cu un gard și o poartă de lemn. Diferența dintre intimitate și izolare este clară.

Râul Furios și Podul Șubred

În timp ce vina te poate duce în Orașul lui Ar Trebui, dorința de a îndrepta viața altcuiva te poate arunca pe malurile Râului Furios. Acolo, apele repezi creează atât de mult zgomot, încât atunci când strigi către celălalt mal – acolo unde persoana la care ții suferă de una singură – îți dai seama că prietenul tău nu te poate auzi. Peste râu se găsește un Pod Șubred făcut din sfoară și câteva scânduri putrezite. Acest pod este improvizat din fire uzate, deghizate în unele rezistente; ele sunt create printr-o încălceală nesănătoasă, cu limite estompate, fapt ce slăbește adevărata legătură dintre tine și cealaltă persoană. Îndrăznești să traversezi acest pod, să riști să cazi în râu și să fii dus la vale de curentul puternic?

Lecția de înțelepciune din partea Râului Furios și a Podului Șubred constă în faptul că nu este de datoria ta să salvezi sau îndrepti pe altcineva. Nu poți avea grijă de această persoană și să o faci să te audă, deoarece se află pe propria sa hartă. Ceva din ea trebuie să se schimbe pentru ca drumurile voastre să se alinieze din nou și pentru ca un nou pod să apară – poate fi unul care se construiește de la sine în mod magic, atunci când i se schimbă peisajul interior, sau poate fi unul pe care această persoană alege să îl construiască deoarece vrea să îți accepte ajutorul.

Mulți dintre noi încearcă să sfideze natura Râului Furios și a Podului Șubred pentru că este dureros să vezi că o persoană pe care o

iubești suferă. Următorul exercițiu te poate ajuta să eviți să te blochezi în acest peisaj problematic.

Exercițiu: Râul Furios și Podul Șubred

Scrie în jurnalul tău povestea unei persoane din viața ta pe care ai făcut tot posibilul să o ajuți, să o salvezi sau să o schimbi în bine. Ce decizii dezastruoase a luat această persoană? Cum ai încercat să-i întinzi o mână de ajutor?

Atunci când ai terminat de povestit, imaginează-ți că te afli pe țărmul unui râu cu praguri învolburate. Persoana pe care o iubești se află pe celălalt mal, incapabilă să te vadă sau să te audă.

Privește în jurul tău. Există vreun pod în apropiere? Cât de departe poți ajunge pe el, înainte de a fi nevoit să te oprești pentru propria ta siguranță?

Începe să traversezi podul. Oprește-te atunci când simți că este prea periculos să continui.

La picioarele tale se află o scândură cu un mesaj scris pe ea. Co-boară-ți privirea și citește-o. Ce scrie pe ea? Cum te simți atunci când citești acest mesaj?

Ține minte că busola ta îți poate convoca aliații magici să te ajute în acest punct. Ce vei face acum?

Ce îți șoptesc aliații? Îți amintesc ei de talismanul tău, de lecția pe care ai învățat-o când ai mai fost aici, încapsulată acum în această unealtă magică, ce îți oferă curajul să îți schimbi traseul și să lași acest peisaj în urmă?

Închide ochii și ai încredere. Simte compasiune pentru tine însuși, pentru cealaltă persoană, pentru toții oamenii și toate creaturile.

Fă următorul pas, cel despre care știi că este potrivit pentru tine. Unde te afli?

Empatie, curaj și împărtășirea poveștilor

Empatia, drept calitate, necesită ca tu să îți înțelegi propriile stări emoționale, suficient de bine încât să le recunoști în alți oameni. Nu poți da sfaturi cuiva dacă nu ești conștient de trăsăturile peisajului său interior. Dar dacă ai fost acolo și ai un talisman, poți fi de mare ajutor altora... iar ei te pot ajuta *pe tine*, uneori în moduri neașteptate. Atunci când oferi, poți fi surprins de ceea ce primești.

Empatia îți permite să construiești un pod, dar nu trebuie să te repezi peste el pentru a salva cealaltă persoană. Este de ajuns să-l construiești ca să poți ajuta pe cineva să găsească înțelepciunea peisajului în care se simte prinsă. Iubirea ta poate trezi în ea curajul de a înceta să se panicheze și de a-și localiza busola.

Empatia ta are, de asemenea, puterea de a deștepta oamenii din Câmpul de Maci, dar ține minte că toți au o Hartă fermecată care se află constant în mișcare, aliniindu-se și ieșind din alinierea cu alte hărți. Nu poți „trezi” oamenii întotdeauna; este posibil să nu te audă când le oferi înțelepciune. Renunță la rezultat. Spune adevărul în iubire și s-ar putea să fii surprins să afli cine altcineva îți aude chemarea.

Așa cum am menționat în ultimul capitol, atunci când vorbesc în fața a sute de oameni (sau mă adresez miilor de ascultători ai emisiunii mele de radio săptămânale), le spun acestora să fie foarte atenți pentru că, deși un mesaj pe care îl transmit poate părea că nu li se adresează, ar putea conține, de fapt, chiar înțelepciunea pe care au nevoie să o audă. Împărtășim atât de multe experiențe omenești, însă ne convințim singuri că „nimeni nu ar putea să înțeleagă” prin ce trecem.

Rata succesului în programele în 12 pași este ridicată deoarece oamenii care împărtășesc aceleași experiențe se întâlnesc pentru a se vindeca. La Alcoolicii Anonimi, de exemplu, majoritatea alcoolicilor care participă știu cum este să trăiești în iadul stimei de sine scăzute și al rușinii. Există însă membri care au trecut peste asta, iar destăinuirea experiențelor care le-au dat forță și speranță aduce un aer de magie și putere. Întâlnirile cu scopul împărtășirii experiențelor ajută noii membri să găsească în ei curajul de a se schimba și vindeca. Aceste programe sunt de natură metafizică, întrucât grupul chiar inițiază miracole în viețile oamenilor. Afirmția Alcoolicilor Anonimi: „Indiferent cât de

jos ai ajuns, poți vedea cum experiența ta poate fi benefică altora” ne amintește că experiențele noastre de viață pot fi un talisman puternic pentru altcineva.

Aceste programe în 12 pași pentru oameni cu un comportament înclinat spre dependență sunt extrem de eficiente, în parte pentru că se bazează pe comunitate, pe înțelepciunea acumulată aici, pe curaj și pe canalizarea acestora către toți cei din sală, chiar și către persoana care stă pe ultimul scaun și care nici măcar nu este sigură că locul său este acolo. Este un loc unde oamenii sunt hrăniți, sprijiniți și invitați să-și aducă umbra la lumină, pentru a se vindeca. Sloganul Alcoolicilor Anonimi, „Nu mai ești singur”, este unul pe care ar trebui să-l adoptăm cu toții, dacă suntem înțelepți, având în vedere faptul că izolarea și separarea sunt principalele cauze ale sentimentelor noastre de alienare.

Nu trebuie să fii dependent sau alcoolic pentru a beneficia de o astfel de comunitate. Trebuie doar să întinzi mâna; iar dacă astfel de grupuri nu sunt disponibile, începe unul împreună cu alții care doresc să împărtășească înțelepciune, curaj, iubire și sprijin. Intenția ta este de ajuns pentru a-ți schimba Harta, astfel încât să te intersectezi cu alții ce gândesc și vibrează la fel ca tine.

Îți amintești că am spus că toate talismanele sunt conectate la un nivel cuantic, la nivelul luminii, energiei și informației? Curajul *tau* crește când te conectezi la curajul altora, prin împărtășirea poveștilor.

Atunci când ții cursuri online, am un forum unde participanții pot lua parte în mod activ la un dialog de sprijin unul pentru altul. Deși sunt din orașe diferite sau chiar din țări diferite și nu par a avea multe în comun la suprafață, oamenii găsesc un numitor comun și își împărtășesc curajul și vulnerabilitatea. Nivelul de sprijin pe care străinii și-l pot da unul altuia este inspirator.

Dacă nu te simți sprijinit în călătoria ta, ține minte că oamenii pe care îi cauți, cu o inimă deschisă, sunt acolo. Trebuie doar să te deschizi față de ei. Hărțile se vor schimba; va apărea un punct de intersecție; iar tu poți avea parte de un schimb extraordinar de iubire, empatie și curaj.

Împărtășirea poveștilor este o muncă talismanică. Te ajută să îți dai seama că nu trăiești pe o insulă, ci pe un „banc de nisip al sinelui” și ești capabil să despici apele și să vezi legăturile pe care le împărtășești cu alții, legături care se găsesc sub iluzia separării.

Împărtășim o conștiință și o experiență colectivă. Accesează-le și vei putea vedea clar Schimbătorii Magici ai Hărții. Sunt pretutindeni.

Legături curajoase

Deși căutăm intimitate și siguranță, temerile noastre ne fac să încercăm să controlăm cu exactitate modul în care se vor desfășura interacțiunile noastre cu tovarășii de călătorie. Avem nevoie de curaj ca să înfruntăm un adversar și să reacționăm nu cu un strigăt de bătălie, ci cu iubire și compasiune atât pentru noi înșine, cât și pentru acea persoană.

Dacă privești în interior, la propria ta rană, te vei simți vulnerabil și nesigur, însă este unicul mod de a-ți găsi curajul. Curajul nu este absența fricii. Să ai curaj înseamnă să simți frica și să pășești înainte oricum.

Dacă nu ai un talisman care să te ajute să rămâi pe poziție și să iei o decizie clară cu privire la ce ai de făcut mai departe, trebuie să-ți explorezi peisajul interior. Lumina aspră pe care Grădinăreasa Blajină sau Colecționara de Oase o aruncă asupra ținutului, expunând ceea ce tu ai negat, nu este ușor de tolerat. Cu toate acestea, dacă ești dispus să o faci, îți vei da seama că, deși intensitatea sa ar putea să-ți dăuneze ochilor la început, este o lumină vindecătoare.

Ce anume poate vindeca în interiorul tău? Ce trebuie să recunoști, astfel încât să renunți la ea sau să o revendici? Ce buruieni trebuie să smulgi? Ce flori trebuie să plantezi? Tovarășii de călătorie, fie că sunt aliați sau adversari, te pot ajuta să găsești răspunsul la aceste întrebări.

Un mod de a face asta este prin relația mentor-elev. Adesea, Schimbătorii Magici ai Hărții își găsesc parteneri prin relații arhetipale ce par a fi unilaterale, ca și cum o persoană oferă și cealaltă primește, când de fapt ambele persoane beneficiază.

După ce absolvim școala, cei mai mulți dintre noi nu caută profesori, însă relația mentor-elev este o dinamică puternic transformatoare pe care o pot avea doi oameni. Un elev poate învăța de la cineva care a fost acolo, care are deja talismanul și știe secretul peisajului. Cu toate acestea, elevul trebuie să aibă inima deschisă pentru a experimenta și fo-

losi acele cunoștințe. Iar un mentor care oferă elevului său va și primi. Învățându-i pe alții, învățăm ceva despre noi înșine și dobândim cunoștințe pe care nu le-am fi avut dacă nu am fi încercat să îndrumăm pe altcineva.

Toate marile povești de aventuri au profesori și elevi: Yoda și Luke Skywalker; Dumbledore și Harry Potter; Gandalf și Frodo. Oricât de mare și strălucit ar fi mentorul, în cele din urmă elevul îl luminează pe el. Profesorul trebuie să țină minte că este întotdeauna ceva de învățat, iar procesul de instruire a altora oferă oportunitatea de a învăța chiar mai mult. Secretul este să devenim tot mai înțelepți, dar să nu ne lăsăm închiși în convingerea egoistă că suntem experți care nu ar trebui puși niciodată la îndoială.

Dacă nu ești atent, Spiridușul te va conduce la baza Muntelui Hubris, o grămăjoară ridicolă de bălegar care se crede un munte grandios. Singura cale de a trece de acest morman rău mirositor este să o iei drept prin bălegar. Nu este o experiență plăcută!

Fii un mentor umil și *găsește* unul care nu este prea îndrăgostit de sine însuși și de competența sa. Mentorii sunt adesea în vârstă, dar nu întotdeauna. Au de obicei mai multă experiență decât elevul într-o anumită privință. Un antrenor, lider sau terapeut poate fi mult mai tânăr decât tine și, totuși, să îți ofere niște perspective strălucite și îndrumare într-o anumită zonă a vieții tale. Cineva care a trecut prin aceeași experiență – divorț, cancer, pierderea unui copil, îngrijirea unui părinte bolnav – îți poate fi de asemenea mentor.

Deoarece toți tânjim să simțim că avem un scop, mulți oameni se erijează în mentori, deși le lipsește înțelepciunea pe care speră să o comunice. Ține tot timpul cont de faptul că mentorii pot fi mai răniți decât lasă să se înțeleagă. Cei pe care dorești să îi imiți sunt cei care te pot surprinde cu umanitatea lor. Nu așeza oamenii pe un pedestal. Cu siguranță vor cădea.

Am un autor preferat ale cărui cuvinte mi-au schimbat viața, însă acest om nu este foarte binevoitor atunci când îl întâlnești față în față, între patru ochi. Știu, totuși, că mesajul este mult mai important decât mesagerul. Mereu spun: ia ce îți place, ce rezonază, și lasă cu compasiune restul, pentru mesager.

Nimeni nu este perfect. Suntem cu toții șantier în lucru. Noi toți suntem instrumente de învățare pentru alții.

Note de călătorie

- Fiecare Hartă se intersectează cu toate celelalte, iar pe ea se află tovarăși de călătorie ale căror căi se intersectează cu a noastră.
- Când ne modificăm Harta, se schimbă punctele de intersecție. Ajungem să schimbăm lista de persoane pe care le vom întâlni.
- Tovarășii de călătorie sunt adesea meniți să ne învețe lecții valoroase.
- Disconfortul tău legat de o altă persoană este menit să te facă să te uiți mai atent la motivul pentru care acel individ este în viața ta.
- Legea Atracției te asigură că îi vei observa pe cei care vibrează la nivelul tău și îi vei trece cu vederea pe toți ceilalți.
- Cei mai însemnați tovarăși sunt Schimbătorii Magici ai Hărții. Fie că servesc drept aliați sau adversari și indiferent de timpul petrecut în viața ta, ei au un efect profund asupra ta.
- Poți simți că este un moment special când vei întâlni pe cineva care va servi drept Schimbător Magic al Hărții pentru tine.
- Dacă ai o șansă de a reintra în legătură cu un Schimbător Magic al Hărții din trecut, nu încerca să recreezi momentul special care a trecut deja.
- Dacă încerci să retrăiești magia pe care ai împărtășit-o cândva cu Schimbătorul Magic al Hărții, te poți trezi într-un Ținut al Fantomelor nostalgiei. Dacă acea persoană te presează să retrăiești magia, poți simți că ești în Orașul lui Ar Trebui, ținutul obligațiilor.
- Nu poți fi responsabil pentru călătoria unei alte persoane. Dacă încerci să salvezi acea persoană sau să îi îndrepti viața, ajungi la Râul Furios cu al său Pod Șubred.
- Prețuiește binecuvântarea Schimbătorilor Magici ai Hărții din viața ta și șansa privilegiată de a fi o astfel de persoană pentru altcineva.

ÎNCOTRO VEI MERGE DE AICI?

Participă cu bucurie la nefericirile lumii. Nu putem vindeca lumea de nefericiri, dar putem trăi în bucurie. Atunci când lumea pare să se prăbușească, regula este să te agăți de fericirea ta.

JOSEPH CAMPBELL

Doar prin multe căutări și forțări se obțin aurul și diamantele, iar omul poate găsi fiecare adevăr legat de ființa sa dacă va săpa adânc în mina sufletului său.

JAMES ALLEN

Urmează-ți propria călăuzire spirituală și dorințele inimii tale. Dacă busola ta este îndreptată către Spirit, ți se va arăta calea. Chiar dacă nu ți este clar unde vei ajunge în cele din urmă, ideea este să fii cufundat în aventură. Odată ce vei înțelege cum funcționează Harta ta, nu te vei putea abține să nu vezi semnele care te vor călăuzi. Experiența ta este întotdeauna a ta, chiar dacă este conectată cu a altora. Acesta este adevărul legat de existența în lume, dar nu *din* ea. Ți alegi rutele împreună cu cel mai important tovarăș de călătorie și co-creator al Hărții tale: Spiritul. Cum arată călătoria ta acum?

Apari pe cealaltă parte a Muntelui Neclintit doar ca să vezi un semn mare, scris cu litere de mână: ATENȚIE LA DRAGONUL DIN FAȚĂ.

Tovarășul tău spune: „Oh, eu nu cred în dragoni. Ros-tesc afirmații zilnic, știi, și îmi concentrez intenția pe obținerea abundenței și a bucuriei. Așa că nu este cu putință să existe un dragon pe drum.”

Oricât de mult ai vrea să crezi că gândirea pozitivă te va proteja de tot felul de „dragoni”, în sinea ta se dă o luptă. Experiența ți-a arătat că te poți arde, că harta ta are niște parametri pe care nu îi poți schimba. Ai învățat să accepți aceste limitări și ai învățat să mergi între coloana acceptării și cea a co-creării. Ești un cartograf responsabil și cu discernământ, care nu este interesat de o excursie suplimentară spre Muntele Hubris rău mirositor, locul unde mergem când ne supraestimăm puterea de a determina toate detaliiile călătoriei noastre.

„Cred că voi încerca să găsesc o altă rută”, spui tu.

„Dar timpul este scurt!”, strigă tovarășul tău. „Poți ocoli o veșnicie doar pentru că te temi de o poveste absurdă despre un dragon.”

Zâmbești. „Nu există ocolișuri”, spui tu. „Calea pe care sunt gata să o urmez trebuie să fie cea pe care am fost menit să o urmez.”

„Și ce cale este aceea?”, întreabă tovarășul tău.

„Nu știu. Dar mi se va arăta dacă am răbdare. Atâta lucru știu și eu.”

Acum că ai învățat arta de a fi propriul tău cartograf, vei simți că interacțiunile tale cu harta se află mult mai mult sub controlul tău, chiar și când simți că cedezi mai mult în fața Spiritului. Aspectul esențial este că poți alege să îți transformi soarta în destin când fericirea ta, care este o expresie a naturii tale superioare, este ceea ce te propulsează. Ești conștient acum că îl poți concedia pe directorul de transport care ți-a rezervat un loc într-un tren spre Câmpiile Furtunii sau te-a înghesuit fără milă într-un autobuz rablagit, înainte să te arunce în Mlaștina Vâscoasă. Ai învățat cum să îți adormi Spiridușul interior prin cântece, astfel încât să nu mai fii păcălit de mesajele sale, care subminează puterea.

Acum ești capabil să *anticipezi* schimbări. Vei simți hurelul de sub picioare, vei observa scăderea bruscă a temperaturii, în timp ce norii blochează soarele, și vei recunoaște că ești pe cale să fii atras într-un mediu nou. Un telefon sau o remarcă poate declanșa o reacție emoțională, dar vei afla că este mai puțin intensă și crește mai încet, dându-ți timp să observi că te simți inconfortabil și Spiridușul tău se

trezește. Acum știi că nu trebuie să lași emoțiile să te ia pe sus și să te ducă într-un loc unde ai prefera să nu ajungi pentru că ai abilitatea de sta pe jilțul Vrăjitorului Conștientizării, să-ți iei bagheta și să începi să interacționezi cu harta ta într-un mod mai satisfăcător.

Acum ai și un talisman dobândit cu greu, care cristalizează înțelepciunea pe care ai dobândit-o. Nu trebuie să „ajungi acolo” când întâlnești o persoană care îți vorbește în mod abuziv și se așteaptă să te implice în genul de dramă despre care știi că te va purta în Orașul Plat, acolo unde tuturor poveștilor le lipsește nuanța și toți se cred victime. În schimb, poți pune mâna pe această nestemată minunată, care este a ta, pentru că ai dobândit-o. Poți simți lumina ei caldă. Curajul, iubirea, compasiunea și credința se vor aprinde în tine, pentru că energia acestui talisman magic este conectată cu toate celelalte talismane din lume, create de toți ceilalți eroi, care au înfruntat cu vitejie provocările ținutului și i-au interiorizat înțelepciunea.

Talismanul tău îți va da curajul să te eliberezi din situații care îți vor gâdila Spiridușul și îl vor face să se trezească la viață. Vei fi capabil să pleci, pur și simplu, sau să răspunzi provocărilor pe care nu le poți evita.

Ceea ce poate nu înțelegi este faptul că poți să valorifici și energia Spiridușului. Energia nu poate fi creată sau distrusă, dar poate fi folosită pe post de combustibil, așa că, atunci când Spiridușul doarme, vei avea acces la mai multă energie pentru a-ți susține curajul să te schimbi și să devii persoana care trăiește viața la care visează. Când încetezi să mai ascuți îndemnul frenetic ale Spiridușului, care te constrâng să cauți putere în afara ființei tale, în bani și influență – când nu mai încerci să controlezi toate detaliile vieții tale – vei găsi puterea ta autentică. Aceasta se află în voința de a învăța și acumula înțelepciune, pe măsură ce te deschizi necunoscutului și voinței Spiritului, Cartograful divin care a stabilit granițele și parametrii hărții tale.

Cum să te hotărăști asupra destinației tale

Odată ce ți-ai revendicat puterea de cartograf, întrebarea este dacă ar trebui să rămâi în peisajul curent sau să te duci în altă parte – și dacă te duci, care ar trebui să fie destinația? Este posibil să nu fii sigur

pe ce cale să mergi și să eziți chiar și când ți se mișcă pământul sub picioare.

Poate că trebuie să mergi în locul în care intrăm cu toții atunci când suntem indeciși și avem nevoie să ne facem ordine în emoțiile amestecate și gândurile neclare, astfel încât intuiția noastră să ne poată spune pe ce cale să călătorim mai departe...

Când te simți indecis pe Coridorul Incertitudinii

În cartea ei, *The Case for God (Pledoaria pentru Dumnezeu)*, Karen Armstrong vorbește despre „o dorință stridentă de certitudine” pe care o împărtășim cu toții, în ciuda faptului că ignoranța este integrată în condiția umană și reprezintă ceva ce trebuie să recunoaștem. Chiar și după ce am efectuat citiri și am prezis în mod corect viitorul pentru mulți oameni, sunt conștientă că puterea nu înseamnă să știi ce este probabil să-ți rezerve viitorul, ci să saluți incertitudinea cu un sentiment de mirare, venerație și răbdare – toate acestea deschizând ușa clarității.

Pe Coridorul Incertitudinii te poți simți presat de timp, dar este o greșală să te repezi pe prima ușă pe care o găsești descuiată. Dacă o faci, probabil că te vei trezi într-o relație de consolare sau cu o slujbă care nu seamănă deloc cu ceea ce credeai că va fi. Lecția de aici este oferită de Vrăjitorul Conștientizării, care se mișcă încet și cu grijă, și îți face semn să faci la fel.

Te urci pe jilțul lui și afli că ai suficient timp să cercetezi îndeaproape ceea ce se află în jurul tău. Te întrebi: „Are această activitate sau relație valoare pentru mine? De ce fac asta? De ce am luat deciziile pe care le-am luat și mai funcționează ele pentru mine?” Încetinești și cântărești informațiile care vin la tine, în timp ce ții bagheta astfel încât să ajungă la fluxul conștiinței, unde pot fi accesate informațiile ascunse minții tale conștiente.

Atunci când te oprești ca să te gândești de ce ești aici, cum ai ajuns aici și unde ai putea dori să mergi, îți dai seama repede că experimentezi claritatea. Intenția ta îți devine cunoscută și, într-o clipă, devine cunoscută și universului. În acest moment magic, universul începe să

se alinieze cu intenția ta. Auzi zăngănitul lacătelor care se descurie și știi că multe dintre ușile înșiruite pe acest lung Coridor al Incertitudinii îți sunt deschise. Dar pe care o alegi?

Pentru că ai dat la o parte confuzia, frustrarea și nerăbdarea, răspunsul devine clar pentru tine. Știi că, deși ușa pe care o alegi s-ar putea să nu te ducă imediat într-un peisaj pe care îl găsești plăcut, ea este totuși cea corectă. Dacă intri și descoperi că drumul pe care începi să călătorești are multe cotituri neașteptate, asta nu se întâmplă pentru că ai fost obligat să ocolești, ci pentru că așa se desfășoară aceste călătorii pline de aventuri. Nu poți înțelege întotdeauna de ce te trezești pe un anume drum decât mult mai târziu, când privești în urmă și poți vedea cum te-a dus acolo unde trebuia să fii.

Ține minte că poți avea întotdeauna încredere în vocea intuiției tale, care indică ușa pe care să o alegi, și că o poți distinge de vocea Spiridușului șarlatan prin calitatea sa. Dacă frica, mânia, impulsivitatea sau resemnarea colorează gândurile pe care le încerci atunci când te gândești la o decizie, Spiridușul tău interior este treaz și dansează sălbatic. Intuiția folosește cuvinte calme, sigure, pline de curaj. Din fericire, știi cum să-l reduci la tăcere pe acest micuț irascibil, astfel încât să poți auzi mai bine vocea limpede a intuiției tale, întotdeauna îndrumată de Spirit.

Cum să alegi să călătorești spre un peisaj tulburător

Pe măsură ce ajungi să-ți accepți rolul de co-creator al Hărții și îți însușești abilitatea de a interacționa cu ea, poți alege, efectiv, să călătorești spre un peisaj tulburător. Nu e ca și cum ți-ar plăcea să te simți trist sau supărat, ci, mai degrabă, știi că vei ajunge în acel peisaj emoțional oricum și ai vrea să faci această călătorie atunci când ești complet pregătit să-ți examinezi emoțiile.

Poți, de asemenea, să îți dorești să vizitezi Valea Pierderii pentru a-ți analiza sentimentele legate de o despărțire, sau Muntele Neclintit pentru a descoperi cum să treci de ceva ce te blochează de prea mult timp. Uneori ți se va părea potrivit să vizitezi Canionul de Cristal al Eco-urilor, unde nu vei simți emoțiile puternice și aspre despre vechile tale

credințe și unde le poți privi cum dispar, pe măsură ce le înlocuiești cu gânduri care insuflă putere. De asemenea, ai putea alege să călătorești spre Coridorul Incertitudinii și să experimentezi răbdarea în timp ce aștepti înțelepciunea interioară, care te va îndruma spre ușa corectă. Pe măsură ce emoțiile pe care le-ai reprimat și evitat răbufnesc, trebuie să știi că le vei simți doar atât timp cât ai nevoie.

Copiii sunt mult mai înțelepți decât noi atunci când vine vorba de tristețe, furie sau durere. Ei simt emoția și trec mai departe, spre ceva mai amuzant și interesant, în decursul a câteva minute... apoi se întorc brusc la acele sentimente, le permit să se intensifice și să scadă, apoi o întind din nou la joacă.

Ca adulți, avem tendința să acordăm atât de multă greutate sentimentelor noastre dureroase încât, dacă încep să se domolească, vom începe să scriem un întreg roman despre motivele pentru care ar trebui să continuăm să ne simțim triști. Apoi, facem din tristețe un peisaj care ne ține captivi. De fapt, dăm sentimentelor noastre un termen de valabilitate mai lung decât ar trebui. Într-un fel, poveștile noastre sunt precum uleiurile hidrogenate, care ne păstrează și susțin emoțiile cu mult peste data lor de expirare.

Pe măsură ce vei permite conștientizării tale interioare să-ți îndrume alegerile și să devină propriul tău oracol, vei începe să te transformi pe tine și viața ta. Cu toate acestea, unii dintre tovarășii tăi de călătorie se vor împotrivi schimbărilor tale și poate că va trebui să călătorești spre Valea Pierderii, pentru a-ți lua rămas-bun de la relații la care ai ținut, dar care nu mai pot fi menținute.

Pe când eram o alcoolică sărită de pe fix, aveam o mulțime de tovarăși de beție cărora, când m-am lăsat de băut, nu le-a mai plăcut de „noua” mea persoană. Până și mama mea era indecisă în privința abstenenței mele. Petrecea mult timp în Orașul Plat, spunând o poveste bidimensională despre o mamă bună, care și-a salvat fiica nefericită și terminată, dependentă de aceste eforturi de-a o salva. Atâta timp cât eram un dezastru, mama mea știa că nu aș fi abandonat-o niciodată. Provocarea ei a fost să redefinească relația ei cu mine și să aibă încredere în legătura dintre noi, în ciuda faptului că nu mai aveam nevoie de ea să mă salveze dintr-un nou dezastru pe care l-aș fi provocat.

Oamenii care trăiesc sub influența propriului lor Spiriduș se vor simți adesea foarte incomod când înaintezi. Ei nu au curajul să-și realinieze harta, iar când o modifici pe a ta, s-ar putea să fii nevoit să mergi într-o direcție, în timp ce ei merg în alta. Poate fi foarte dureros să realizezi că oameni la care ții nu îți pot sprijini vindecarea și dezvoltarea, dar ține minte că noi tovarăși de călătorie te vor întâmpina pe drumul tău. Nu te grăbi în Valea Pierderii, unde poți plânge după ceea ce a trecut.

Uneori ținem cu dinții de emoțiile noastre dificile pentru că, deși nu ne plac, ne sunt familiare, iar asta ne dă o stare de confort. Rămânem în Valea Pierderii, la baza Muntelui Neclintit sau prinși în Râul Furios, străduindu-ne, dar nefiind dispuși să plecăm decât pentru a trage un pui de somn narcotic, în Câmpul de Maci. Vrem să credem că ne putem mișca prin acest loc traumatizant, dar ne repugnă să ne trezim într-un alt peisaj cumplit... unul care nu pare chiar atât de familiar, dar cauzează la fel de multă suferință. Ne descurcăm de pe o zi pe alta, în ciuda nefericirii noastre. Curând ne aflăm pe Alea Resemnării, mulțumindu-ne cu resturi pe care le-am recuperat din tomberoane de gunoi.

Cum mergem mai departe? În orice peisaj, curajul este cheia evadării. O găsim când renunțăm la așteptările noastre legate de cum ar trebui să fie viața și descoperim că, fără atașamentele noastre, încă mai avem capacitatea de a simți bucuria și liniștea. Am fost șocată de cât de calmă eram când atinsesem Pragul de Jos. Era o frumusețe incredibilă în faptul de a te lăsa în voia Spiritului, o eliberare pe care nu o mai simțisem până atunci.

Renunțarea la credințele tale despre ceea ce trebuie să ai sau să trăiești pentru a simți bucuria este posibilă. Următorul exercițiu puternic îți va arăta că ai o capacitate mai mare de a preda controlul decât ai fi putut crede.

Exercițiu: Cele șapte straturi ale renunțării

Mi-a fost recomandat un exercițiu foarte interesant, care a fost creat de Joseph Campbell la sfârșitul anilor '40. El l-a efectuat împreună cu studenții lui, la mitologie comparată, pentru a pune în discuție

problemele lor de atașament. Eu l-am adaptat și l-am prezentat pentru prima dată unui grup de 60 de participanți la un seminar intensiv pe care l-am facilitat, sponsorizat de Hay House în Scottsdale, Arizona. Iată o versiune pe care o poți folosi pentru a învăța să tolerezi posibilitatea pierderii, lucru cu care trebuie să ne confruntăm cu toții, la un moment dat:

1. În primul rând, programează-ți o seară când ești sigură că nu vei fi deranjată timp de câteva ore: fără apeluri telefonice, fără sms-uri. Aceste două ore trebuie să fie petrecute fără vreo legătură sau interferență din afară. Marchează data în calendar pentru a o face specială.

2. Pregătește o baie sacră, pe care o vei face după exercițiu: aruncă doi pumni de sare de mare și doi pumni de săruri amare Epsom în apa de baie. Ar fi ideal să adaugi și câte șase picături de uleiuri esențiale de lavandă, portocală, busuioc și eucalipt. Poți găsi toate aceste lucruri la orice magazin cu produse organice.

3. Pune o lumânare în baie și fii pregătită să o aprinzi. De asemenea, găsește un bol mare pe care îl poți folosi în timp ce faci acest exercițiu și pune-l lângă tine în timp ce stai în baie.

4. Aprinde lumânarea. Spune această afirmație cu voce tare: „Atașamentele mele nu sunt sursa bogăției mele. Dumnezeu este sursa bogăției mele. Acum sunt gata să renunț. Sunt în siguranță. Totul este bine.”

5. Scoate un jurnal și un pix. Când ești gata să începi, roagă-l pe Spirit să te ajute să fii riguros de onestă și dispusă să mergi până la capăt cu ceea ce acest exercițiu îți va cere să faci în mod simbolic.

6. Rupe șapte pagini din jurnal și scrie pe fiecare din ele la ce anume simți că nu poți renunța în viața ta. Nu te grăbi și meditează la semnificația acestui lucru. Fără ce anume nu ai putea trăi niciodată? Spui vreodată: „Aș prefera să mor decât să nu îi am alături pe soțul meu, pe copii, o casă frumoasă, un vin bun, sănătate, siguranță financiară [și așa mai departe]”? Gândește-te. La ce nu ai fi capabilă să renunți și să fii în continuare fericită?

7. Imaginează-ți că mergi spre un templu ce strălucește în lumina soarelui. Un arhanghel uriaș stă în fața ta. Îți spune că trebuie să re-

nunți la fiecare din aceste lucruri care au o semnificație profundă pentru tine, ca să ajungi în Rai. Îți cere să-l urmezi. Cobori o scară lungă, care te duce la marginea unei stânci. El spune că va zbura până într-un anumit loc dintr-o vale specială: Valea Pierderii. Singura cale de a ajunge pe tărâmul sacru al Raiului, păcii și plenitudinii este să îi urmezi instrucțiunile. Dacă nu renunți la toate cele șapte comori pe care le iubești foarte mult, vei fi pierdută aici pentru totdeauna.

8. Când ești pregătită, aranjează cele șapte foi în ordinea crescătoare a importanței: Deasupra teancului pune foaia care denotă singurul lucru dintre cele șapte la care poate, poate că ai renunța. Acest pas cere timp pentru că, probabil, te vei răzgândi iar și iar înainte de a stabili ordinea finală. Acum numerotează paginile.

9. Imaginează-ți că îngerul te duce la prima treaptă din vale. Trebuie să renunți complet la prima comoară de care ești atașată, deși crezi că ți-ar fi imposibil să faci asta și să continui să trăiești. Îngerul îți spune că nu ai de ales. Petrece atâta timp cât ai nevoie ca să contempli renunțarea la această persoană iubită, la acest loc, obiect sau identitate. Lasă ramificațiile renunțării să pună stăpânire pe toată ființa ta. Permite emoțiilor tale să vină la suprafață. Acum, pune această primă foaie în bolul gol. Simte tristețea pierderii tale.

10. Repetă acest proces de contemplare și renunțare cu fiecare dintre cele șase puncte fără de care nu credeai că ai putea trăi, pe care le-ai notat pe foi și le-ai aranjat în ordinea priorității. *Simte* cu totul emoțiile, pe măsură ce renunți la fiecare.

11. Când sentimentele de pierdere s-au domolit, imaginează-ți îngerul care stă de pază la poarta locului paradiziac și sacru al păcii și plenitudinii. Imaginează-ți că-ți spune: „Ești foarte curajoasă. Ești pregătită să intri pe poartă și să strângi tot ce ai pierdut”. În mintea ta, treci prin poartă.

12. Scoate foile din bol și ține-le aproape de inima ta. Înțelege că poți avea fiecare dintre aceste lucruri pentru totdeauna, dar că este posibil să fii nevoită să le simți într-o altă formă decât ești obișnuită. Toate continuă să fie ale tale, dar nu îți mai *aparțin*. Fiecare are esența Divinului, care nu va dispărea niciodată, doar se va transforma. Vei putea fi mereu în contact cu această esență.

13. Petrece cel puțin 15 minute în cadă, contemplând ce înseamnă să iubești și să fii lipsită de atașament. Ești liberă. Imaginează-ți că ești cu cei la care ții, fără să fii implicată în viața lor.

Una dintre clientele mele mi-a scris să-mi spună că, atunci când a făcut acest ritual, a stat în cadă plângând și râzând, în timp ce arunca foile din bol în baie, pentru a arăta faptul că este înconjurată de ceea ce iubește, fără drept de proprietate. În timp ce faci acest exercițiu, fă orice te emoționează. Este un mod profund de a înțelege că trebuie să renunți la atașamente pentru a-ți locui sinele tău adevărat în mod autentic și pentru „a fi în lume, dar nu din ea”.

Cum alegi să călătorești într-un loc încântător

Ne agățăm de emoții și atunci când ne simțim vinovați că suntem fericiți sau credem că nu avem dreptul la relaxare, odihnă sau distracție.

Sentimente de loialitate față de un soț sau o soție care a murit sau o falsă credință că ești leneș și lipsit de merite pot să te împiedice să îți iei bastonul și să călătorești spre Lacul Liniștit, Copacul Odihnei sau alte regiuni mai active și mai vesele, precum Culmile Bucuriei, Ținutul Aventurii sau Plaja Echilibrului. La fel ca toate ținuturile de pe Hartă, acestea sunt locuri pe care ești menit să le experimentezi.

Zbenguiala din Ținutul Aventurii

Viața este o aventură, iar atunci când simțim că acest lucru este adevărat, devenim plini de viață, speranță, fericire și – dacă tocmai am trecut printr-un moment deosebit de dificil – bucurie totală. De fapt, unii spun că Ținutul Aventurii se află pe Culmile Bucuriei, la granițele ținuturilor unde suferința noastră este cea mai mare.

În Ținutul Aventurii, distracțiile sunt la tot pasul. Poți să iei loc și să te bucuri de spectacolul de la teatru, să te răsfeți cu câteva bunătăți și să savurezi din plin sentimentul că ești înconjurat de oameni fericiți.

Există carusele, jocuri de noroc la care poți câștiga un ursuleț mare de pluș și un parc acvatic, unde poți să iei o barcă pneumatică și să aluneci pe un tobogan de apă, împreună cu alți tovarăși veseli.

Pe de altă parte, Ținutul Aventurii, la fel ca toate peisajele, este un loc magic, așa că poate avea trăsături foarte diferite, care provoacă aceste trăiri emoționale, în interiorul *tău*. Este locul în care ești din nou copil, prins cu totul în plăcerea pură de a fi în viață.

Toți au șansa de a ajunge în Ținutul Aventurii. Nu trebuie să îți câștigi dreptul de a ajunge acolo, să faci sacrificii pentru a plăti biletul sau să aștepti ca cineva să îți spună că este în regulă să vizitezi acest tărâm al efervescenței. Ai șansa de a ajunge acolo doar pentru că fericirea și amuzamentul fac parte din ființa umană și tu meriți să le trăiești.

Desigur, nu poți rămâne în Ținutul Aventurii pentru totdeauna, dar este un loc minunat din mintea și inima ta în care să mergi. Acest lucru este adevărat mai ales atunci când vii dintr-un peisaj dureros, fie că este Valea Pierderii sau Ținutul Înghețat, unde ți-ai amorțit sentimentele și ai așteptat reîntinerirea.

Ajungi în Ținutul Aventurii atunci când Spiridușul trage un pui de somn. Poți merge acolo alegând în mod conștient să simți fericirea. Râsul te duce acolo într-o clipă, la fel ca și o petrecere improvizată cu prietenii, atunci când nu există nicio presiune să fii gazda perfectă. Sosești acolo și atunci când împărtășești o glumă cu un străin și simți o legătură cu el, chiar dacă doar pentru un scurt moment, atunci când îți amintești că Harta este populată de mulți oameni încântători pe care îi poți întâlni în orice clipă. Poți deschide porțile Ținutului Aventurii și atunci când ești în metrou sau autobuz, în drum spre serviciu. Uită-te la fiecare persoană pe care o vezi și imaginează-ți-o fericită și frumoasă. Fă asta pentru mai mult de cinci minute și vei simți această stare de spirit distractivă și jucăușă, din Ținutul Aventurii.

Una dintre clientele mele, Janine, a avut grijă de mama sa în vârstă, care avea o sănătate foarte șubredă, timp de mai multe luni și, în cele din urmă, a luat decizia dificilă de-a o interna permanent într-un azil. Janine a continuat să o viziteze zilnic, dar într-o zi și-a dat seama că vara trecea și ea nu-și dusesese copiii la parcul acvatic din apropiere.

Deși era foarte reticentă să sară peste o zi de vizită la mama ei pentru că știa cât de puține zile mai avea de trăit, Janine a decis că și copiii ei

meritau să aibă parte de această aventură alături de ea. Copiii au reușit să o convingă să se dea pentru prima dată printr-un tunel acvatic colorat. Imediat ce a început să alunece pe tobogan, s-a simțit ca și cum ar fi coborât printr-un canal al nașterii, renăscându-se în bucurie, libertate și în lumea lipsită de griji a unui copil, chiar dacă doar pentru câteva minute. S-a lăsat în voia gravitației și a toboganului răsucit, la capătul căruia a ajuns în bazinul mare, cu apă încălzită de lumina soarelui.

Janine fusese sfătuită de mai mulți prieteni îngrijorați să „se asigure că își face timp” pentru ea, dar abia după ce a petrecut această zi împreună cu copiii a început să înțeleagă de ce era așa de important să călătorească spre Ținutul Aventurii. Și, deși nu putea merge acolo zilnic în viața reală, și-a acordat permisiunea de a face asta pe Harta sa.

Pentru a se bucura de Ținutul Aventurii, Janine trebuia să ignore muștrările Spiridușului, care insista că este o fiică rea. În zilele care au urmat, a început să fie cu totul prezentă când era cu copiii săi, în loc să fie preocupată tot timpul – să simtă că are dreptul să renunțe la durerea și îngrijorarea ei timp de câteva minute la cină, înainte de a merge la azil în fiecare seară. Și-a permis chiar să sară câte o seară, când era deosebit de obosită sau epuizată emoțional, și a putut face asta fără să se simtă vinovată sau prost.

Toți trebuie să ne facem timp pentru plăceri. Poate că ai nevoie de o pauză de liniște și odihnă sau pentru a reintra în legătură cu vitalitatea, plăcerea și speranța ta. Nu te poți forța prea mult fără să fii nevoit să regăsești calea spre răgazul oferit de un peisaj încântător.

Petrecere pe cinste pe Plaja Echilibrului

Deși Echilibristul neîndurător din Ținutul Nedreptății poate părea un personaj aspru, el te poate învăța o lecție valoroasă despre echilibrul care îți poate aduce momente frumoase pe Plaja Echilibrului.

Acest ținut are întotdeauna vreme perfectă pentru plajă și moțăială, pentru citirea unei cărți bune și sporovăiala cu vechi prieteni. Poți să stai tolănit; sau poți să te ridici și să te joci în valuri, să te joci cu o minge de plajă, să te plimbi cu barca sau să faci scufundări. Pe Plaja Echilibrului poți alege între acțiune și odihnă fără să simți vreo vină

sau suferință când alegi una în defavoarea celeilalte. Fie că stai întins sau ești în mișcare, ești liniștit pentru că ai un sentiment de *echilibru*. Orice ai face, este alegerea perfectă pentru tine în acest moment.

Și de această dată, pentru a experimenta acest peisaj minunat, lipsit de emoții dificile, trebuie să-l liniștești pe Spiriduș. Ascultă-i vorbele sfărăitoare fără a-i crede poveștile despre cum trebuie să faci un lucru sau altul; iar când începe să ațipească, du-l la cabana micuță, unde poate dormita toată după-amiaza. Apoi petrece pe cîste pe Plaja Echilibrului.

Desfătare în Sanctuarul de Acasă

Un călător conștiincios știe întotdeauna cum să găsească drumul spre casă și își face timp să se desfete în cele cinci camere ale *iubirii, siguranței, sensului, creativității și bucuriei*. Dacă ești un călător inconștient, călăuzit de Spiriduș – sinele condus de frică și furie – vei ajunge să cauți în afara ta calitățile de acasă, locul apartenenței și siguranței, care servește drept bază pentru aventurile tale. Atunci nu vei mai fi un călător, ci mai degrabă un hoinar nefericit, și te vei simți tot timpul pierdut.

În casa ta arhetipală, confortabil în propria ta piele, poți simți cum natura ta co-creatoare înflorește. În loc să inventezi comportamente de evitare, care nu funcționează niciodată cu adevărat, pentru a te ține departe de peisaje dificile, îți poți folosi puterile creatoare pentru a-ți modela viața pe care ți-o dorești. Deși există întotdeauna parametri pe Hartă, poți experimenta tot ce îți dorești să experimentezi într-o formă sau alta, într-un anumit moment. Fii receptiv la modul în care se desfășoară visul tău și lasă-te în voia Spiritului, care se va ocupa de amănunte. Atunci poți face salturi cuantice în autovindecarea și evoluția ta personală.

Confundăm prea des „familiaritatea” cu „acasă” și ne este incomod să ne simțim iubiți sau protejați, ori să simțim că ne transformăm într-un mod pozitiv. Trebuie să ne obișnuim să trăim în casa noastră *reală*: locul stimei de sine, al compasiunii, umilinței și generozității, unde ne acceptăm pe deplin și, prin urmare, avem curajul să evoluăm. Acest curaj este ceea ce ne conduce spre scopul nostru, spre felul nostru unic de a fi de ajutor lumii.

Eroul se întoarce acasă din călătoria sa după ce se vindecă și, ca rezultat al muncii sale interioare, aduce înapoi ceva ce poate ajuta întreaga sa comunitate. Nu trebuie, totuși, să trăiască vindecarea completă – doar atât cât să găsească curajul și înțelepciunea pe care le poate împărtăși cu ceilalți.

Toate schimbările, chiar și cele după care ai tânjit și pentru care ai muncit, sunt tulburătoare. Aceasta este consecința naturală a imbol-
dului uman cronic, de a găsi certitudinea. Cu toate acestea, când ești acasă în interiorul tău, ești mai capabil să tolerezi schimbarea și să începi să o accepți fără să-ți pui întrebări. *Chiar este locul meu în această viață, în această relație minunată, în slujba aceasta perfectă pentru mine?* Începi să-ți revendici casa ca fiind a ta, să înțelegi că locul tău este aici, într-un loc sigur. Ești deschis din punct de vedere emoțional; ușa ta este deschisă (dar nu scoasă din balamale), așa că oricine poate intra, oricând. Îi inviți pe alții la masă și îți împarți pâinea cu ei, în timp ce visați la noi aventuri împreună.

Pentru că ai această zonă de siguranță a casei în interior, ai curajul și forța care te ajută atunci când te afli în Deșertul Sterp sau în Valea Pierderii. Spiridușul tău moțăie des și poți să îți amintești că ai puterea de a alege în mod conștient spre ce ținuturi vei călători.

Permite-i casei tale să fie baza pentru dezvoltare și aventură – locul în care umbrele există, dar există întotdeauna o lumină aprinsă de Spirit, care locuiește în tine. De fiecare dată când ești speriat sau te simți pierdut, apucă mâna Spiritului și spune: „Nu știu. Te rog să mă îndrumi!” Atunci vei fi inundat de liniște pentru că vei ști că *vei* găsi drumul spre casă... și nu te vei mai rătăci niciodată.

La urma urmei, nicăieri nu-i ca acasă.

dacă închid ochii, adevărul devine familiar

DE NANCY LEVIN

*secretul este
să găsești tăcerea
liniștea
spațiul intermediar
sfâșie straturile
eu sunt un palimpsest
multe vieți șterse
amintirile se infiltrează
în ceea ce se ascunde în tăcere
în calmul în spatele haosului
viziunile sunt adesea
însoțite
de murmure
ale morților
renunță
magia preia puterea
lăsându-i pe cei vii
să lupte pentru reînnoire
timpul stă în loc
urmărind
vieți peste vieți
înainte și după
să știi ce ești
cine ești
se schimbă dintr-un moment în altul
de la minte la ochi la mână
călătoria s-a schimbat în istorie
cea mai cunoscută și cea mai iubită*

*claritatea vine de la mile distanță
pasiunea te colorează
te învăluie
trezește imaginația
adevărul trebuie descoperit
clipă de clipă
un adevăr amintit
este un lucru mort
este trecutul*

*care ne leagă
chiar și în absența sa
dar prezentul este cel
pe care îl numim al nostru
în timp ce viitorul se arată
provoacă și seduce
creativitate din haos
echilibrată în jurul inimii
acest corp
este doar un indicator*

LISTA

LOCURILOR MAGICE

Există o mulțime de ținuturi pe Harta ta și toate reflectă peisajul tău spiritual interior. Mai jos am inclus unele pe care s-ar putea să le vizitezi, dar te încurajez să îți imaginezi chiar mai multe sau să te inspire din filme și cărți care înfățișează peisaje bogate. Explorează și învață!

Aleea Resemnării. Ajungi aici când te limitezi la mai puțin decât dorești sau meriți, fiindcă ți-ai pierdut credința și speranța și te simți lipsit de valoare. Pe Aleea Resemnării, lipsa te va face să cauți hrană în coșurile de gunoi pentru a supraviețui, dacă nu vei găsi curajul să te accepți și să te pui în valoare, acestea fiind secretele evadării.

Ținutul Aventurii. De obicei, Ținutul Aventurii este un parc de distracții sau un parc acvatic, dar este întotdeauna un loc al distracției și emoțiilor. Vii aici pentru a-ți lua o pauză de la încercările vieții, dar nu trebuie să zăbovești prea mult și să îl faci să devină un Ținut al Fantomelor.

Plaja Echilibrului. Pe Plaja Echilibrului, te poți bronză și moțâi, te poți zbengui în apă sau poți face o plimbare lungă și culege scoici. Aici există echilibru între odihnă și acțiunea plăcută, și tot ceea ce faci ți se pare corect: nu ai nici un sentiment de vină, nici gânduri despre cum ar trebui să faci un alt lucru.

Deșertul Sterp. În Deșertul Sterp, ești epuizat și simți că există foarte puține lucruri care să te ajute să supraviețuiești. E ca și cum nimic nu

poate crește, iar rezerva ta de creativitate s-a epuizat, dar poți găsi hrană și viață aici, în locuri ascunse, dacă vei ști să te descurci.

Ținutul Codependenței. Ajungi în Ținutul Codependenței când începi o relație cu o persoană dependentă de droguri sau alcoolică, ori când te implici, pur și simplu, atât de mult în viețile altora, încât îți pierzi simțul independenței și al stimei de sine. De fapt, în acest ținut totul este încălzit în plase lipicioase, de păianjen. Privind în oglinzile din casele de distracții, care sunt în tot Ținutul Codependenței, simți că dacă te-ai putea contorsiona „chiar așa”, totul va fi bine și cealaltă persoană va fi sănătoasă, fericită și responsabilă. Trebuie să scapi de această iluzie și să exersezi acceptarea radicală, spunând: „Nu am provocat-o eu, nu o pot vindeca și nu o pot controla.”

Coridorul Incertitudinii. În timp ce mergi pe acest coridor lung, vei vedea o ușă a oportunității după alta, dar când vei încerca mânerul, vei descoperi că toate ușile par a fi închise. Lasă-te în voia acestei experiențe și ai încredere că Spiritul Ți va dezvălui pe care dintre ele să o deschizi pentru a ajunge exact unde ar trebui să ajungi. Lecția constă în faptul de a fi liniștit și a aștepta. Când te îndoiești, nu face asta.

Canionul de Cristal al Ecurilor. În acest loc al învățării și dezvoltării, pereții de cristal reflectă nu numai cuvintele tale, care răsună în întreg canionul, ci și imaginea pe care o prezinți lumii. Lucrează cu acest canion și poți înlocui vechile credințe care nu te mai ajută cu unele noi, care să îți insuflă putere.

Strada Ușoară. Pe Strada Ușoară, toți locuiesc în apartamente de lux, dorm până la prânz și se pot relaxa într-o viață de lux. Nu ai griji, nici temeri, și te poți bucura de abundența care Ți este la îndemână, tot timpul. Ca toate locurile care par să nu ofere nimic în afară de plăcere și relaxare, Strada Ușoară are o latură umbrită: sunt multe trape aici care duc spre Câmpul de Maci, unde nu ești conștient și nu te poți bucura de viață.

Pădurea Fermecată. Elful Pădurii te va învăța totul despre Pădurea Fermecată. La fel ca pădurea din basmele copilăriei, Pădurea Fermecată poate fi înfricoșătoare sau ocrotitoare, totul depinde de modul în

care interacționezi cu ea și cu cine te întâlnești. Aceasta este lecția aici. Ești un cartograf magic și ai abilitatea de a vedea de aproape și de departe, de a-ți schimba perspectiva. Când nu poți vedea pădurea de copaci sau copacii de pădure, trebuie să rămâi pentru un timp în Pădurea Fermecată și să înveți perspectiva și importanța de a observa imaginea de ansamblu și detaliile. În această pădure se află dumbrava din pădure, unde copacii se răresc și te poți uita deasupra ta, ca să vezi cerul deschis și să îți amintești că niciodată nu ești blocat într-un peisaj – că întotdeauna există o rută de evadare, chiar dacă trebuie să-ți crească aripi pentru a-ți transcende împrejurimile.

Câmpul Visurilor. Îngrijit de Grădinăreasa Blajină, Câmpul Visurilor este locul în care trebuie să îți plantezi semințele intenției. Indiferent de plantă, ea o va ajuta să crească, așa că trebuie să alegi înțelept. Ea va asigura chiar buna creștere a plantelor otrăvitoare.

Câmpul de Maci. La început, acest câmp cu maci purpurii și frumoși pare încântător, invitându-te să moșai puțin aici... dar ai grijă. Nu există somn odihnitor, revigorant în Câmpul de Maci, ci doar un somn profund, narcotic, ce te va îndepărta de viață. Lecția acestui loc este negarea. Trebuie să te trezești pentru a dobândi puterea adevărului.

Orașul Plat. În Orașul Plat, casele nu au decât un „etaj” și sunt bidimensionale, ca și locuitorii, care arată ca păpușile de hârtie. Peisajul și oamenii sunt plăți fiindcă ajungi aici când simplifici prea mult povestea vieții tale și ignori umbra și întunericul, „dimensiunea” trăirilor tale. Acesta este un loc unde prind rădăcini prejudecățile tale. Singura cale de scăpare este să accepți complexitățile.

Ținutul Înghețat. Când realitatea ta emoțională este atât de aspră, încât te închistezi și amortești, intri în Ținutul Înghețat, unde timpul pare să stea în loc, iar arșița furiei, fricii, geloziei sau tristeții tale se domolește. Aici te poți odihni dormind un somn lung de iarnă și poți visa noi vise pentru viața ta.

Ținuturile Fantomelor. De fiecare dată când îți eviți emoțiile în prezent, ajungi într-un Ținut al Fantomelor, al nostalgiei sau regretului, al confundării dorințelor cu realitatea sau al groazei. Te gândești obsesiv

la trecut sau la viitor, în loc să te ocupi de ziua de azi. Un Ținut al Fantomelor poate arăta ca orice peisaj, dar caracteristicile sale sunt eterice (și *tu* la fel), fiindcă este un loc unde nu există nicio emoție adevărată și, ca atare, nu poți învăța sau dobândi nimic. Îl părăsești atunci când îți îngădui să simți emoțiile tale dificile.

Palatul de Aur al Bogăției de pe marginea prăpastiei. Acest castel luxos este plin de bogății materiale și de oameni puternici, frumoși care se vor împrieteni cu tine, dar chiar dacă îl vei putea convinge pe îngâmfatul majordom să te lase să treci de funiile de catifea, ți se va părea un loc chinuitor și frustrant. Atinge obiectele prețioase, pipăie lingourile de aur și vei simți cum podeaua de sub tine începe să fugă: palatul se clatină la marginea unei prăpastii fiindcă bogățiile materiale sunt fragile. Adevărata abundență de aici se află în grădină, despre care vei descoperi că este Câmpul Visurilor.

Muntele Neclintit. Când te împotmolești la baza Muntelui Neclintit, exersează răbdarea și analizează-te mai atent, pentru că s-ar putea să descoperi că ai puterea magică de a face să-ți crească aripi, de a-ți săpa drumul sau de a urca pe drumul șerpuitor, până vei ajunge pe partea cealaltă.

Insula Visurilor Frânte. Acest loc poate semăna cu o groapă de gunoi, dar când te uiți mai atent, cumpătata Colecționară de Oase stă deasupra oaselor pierdute sau niciodată revendicate. Calitățile lor îți sunt disponibile oricând, dacă vei alege să le primești. Deși oasele par uscate și fragile, Colecționara de Oase le va da cu bucurie viață prin cântec; sau le va arde până la cenușă, care va fertiliza ceea ce plantezi în Câmpul Visurilor tale, permițându-ți astfel să revendici ceea ce s-a pierdut, doar într-o formă diferită.

Ținutul Nedreptății. Aici trăiește Echilibristul neîndurător, forța care destramă totul, dar care este absolut necesară. Aici ai o senzație de șoc și de trădare când recunoști că lucrurile în privința cărora te simțeai îndreptățit nu mai sunt ale tale. Comoara ascunsă din acest loc este lecția că lucrurile fără de care nu credeai că poți trăi nu erau până la urmă necesare pentru fericirea ta și că bucuria este întotdeauna disponibilă. Ținutul Nedreptății se întinde între Valea Pierderii și Culmile Bucuriei.

Muntele Hubris. Spre deosebire de Muntele Neclintit, care este unul dintre parametrii de pe harta ta, Muntele Hubris este un obstacol creat de tine însuși. Nu îl vei vedea ca pe o problemă când te apropii prima oară de el, fiindcă răutăciosul Spiriduș știe cum să-i ascundă adevărata natură de tine. După cum se dovedește, Muntele Hubris nu este nici-decum un munte, ci doar un deal înalt, alcătuit mai ales din bălegar și excremente.

Culmile Bucuriei. Acești munți se află pe tot cuprinsul Hărții Fermecate, situați întotdeauna la marginile peisajelor tulburătoare, fiindcă nu te poți bucura de splendoarea fără seamăn a Culmilor Bucuriei, dacă nu ai vizitat adâncimile disperării și suferinței.

Râul Furios și Podul Șubred. Te poți simți târât cu forța în aval, încercând cu disperare să îți ții capul deasupra apei, în Râul Furios. Sau te-ai putea afla pe malul său, strigând în van pe cineva la care ții și care se află de partea cealaltă, în pericol, dar care nu te poate auzi din cauza zgomotului râului tumultuos. Poți încerca să traversezi Podul Șubred pentru a o salva pe această persoană, dar fii atent, fiindcă podul s-a putea să nu reziste și să te arunce în apele de dedesubt. Aici trebuie să înveți limitele capacității tale de a controla toate detaliile vieții tale și comportamentul altora.

Copacul Odihnei. La baza Copacului Odihnei, poți lua o pauză de la dramele și dificultățile vieții. Îți va da vitalitate pe când îți rezemi spatele de trunchiul său, chiar și atunci când moțâi. Spiridușul binevoitor de la Copacul Odihnei este Spiritul Locului și te poate învăța cât de important este să mergi mai încet și să te liniștești, asigurându-te că lumea va merge înainte fără probleme dacă vei lua o pauză.

Pragul de Jos. Unii oameni nu ajung niciodată la Pragul de Jos fiindcă petrec prea mult timp în Câmpul de Maci, evitându-și emoțiile, ceea ce este păcat, fiindcă acolo există comori minunate. La Pragul de Jos, te trezești în fața provocărilor pe care le-ai evitat și înveți în cele din urmă lecția predării controlului. Aici descoperi curajul care vine din încrederea în planurile Spiritului pentru viața ta.

Orașul lui Ar Trebui. Când obligațiile te bombardează și ai dificultăți

în stabilirea unor limite ferme cu alții, te afli în Orașul lui Ar Trebui. Toate ferestrele și ușile caselor sunt larg deschise și vei descoperi că ești îmbrăcat în pijamale, mergând pe stradă, încercând să faci față numeroaselor obligații pe care oamenii ți le impun. Trebuie să stabilești niște limite cu alții pentru a lăsa în urmă acest peisaj emoțional tulburător.

Mlaștina Vâscoasă. Aici, aerul este irespirabil și greu, iar noroiul de sub picioarele tale, un mâl primordial. Aici te simți cu totul împotmolit. Dacă te relaxezi și nu te mai zbați, sentimentele tale că ești copleșit încep să se domolească și vei fi capabil să înaintezi cu idei creatoare și priorități clare.

Câmpiile Furtunii. Furia și frica fac aerul să trosnească în Câmpiile Furtunii, unde trebuie să eviți fulgerele, în timp ce fugi prin întuneric, udat leorcă de ploaia torențială. Găsește adăpost și descoperă-ți rolul în crearea acestor fulgere, care te sperie atât de mult. Apoi vei învăța să îți folosești furia mai productiv – pentru a genera noi idei, avânt și dinamism – și pentru a te sustrage dramelor furioase ale altor oameni.

Lacul Liniștit. Odihnește-te lângă Lacul Liniștit, unde apele sunt atât de calme, încât, atunci când te uiți la ele, îți poți reflecta propria imagine și îți poți vedea frumusețea. În jurul tău, brizele sunt blânde și corvorul de iarbă de sub pașii tăi este moale. Aici poți reflecta, dar trebuie și să îți dorești să te scufunzi sub suprafața acestor ape și să privești adânc în tine însuși cu compasiune. Altfel, ca și Narcis, poți fi fascinat de gânduri superficiale despre tine însuși, care te fac să te simți bine.

Valea Pierderii. În această falie adâncă din pământ, privești spre dealurile care par prea abrupte pentru a fi urcate și te întrebi cum vei putea evada vreodată spre un teren mai înalt. Va trebui să te întorci aici uneori, chiar dacă ai învățat în întregime lecția acestui loc, fiindcă pierderea face parte din viață.

Casa Vandalizată. Te poți afla aici când limitele tale au fost violate sau nu au fost respectate, dar și când faci alegeri care arată lipsă de respect față de tine, cum ar fi să te manifesti într-un mod dependent și compulsiv referitor la cumpărături, sex, droguri, alcool și așa mai departe.

Trăiești aici când crezi că, de fapt, Copacul Casei tale are scris pe ușă cuvântul *victimă*. În locul unui clinchet, soneria sună: „Bietul de mine, nu-i suficient, bietul de mine.” Ești condus aici de Spiriduș, care te ademenește să crezi să aceasta este casa ta. Însă oracolul este un mic elf de casă, care are un mesaj pentru tine: „Nu vei curăța niciodată această casă până nu vei accepta unde te afli și nu îți vei asuma responsabilitatea pentru propria ta vindecare.” În clipa în care vei iniția un dialog cu Spiridușul, el va adormi repede și vei putea începe să ieși de aici.

Sunt sigură că vei găsi și alte peisaje pe care să le explorezi cu înțeleptele *lor* spirite ale locului. Cel mai important cadou în lucrul cu Harta Ta Fermecată este descoperirea. În tine se află comoara care, odată găsită, va ajunge în lume pentru a-și găsi echivalentul în formă.

Să fii binecuvântat în călătoria ta.

Cu drag,

Colette

BIBLIOGRAFIE

Armstrong, Karen, *The Case for God (Pledoaria pentru Dumnezeu)*, New York, Alfred A. Knopf, 2009.

Barber, Benjamin R., *Consumed (Consumat)*, New York, W. W. Norton & Co, 2007.

Braden, Gregg, *The Spontaneous Healing of Belief: Shattering the Paradigm of False Limits (Vindecarea spontană a credinței: Zguduirea paradigmei falselor limite)*, Carlsbad, California, Hay House, 2008.

——— *Fractal Time: The Secret of 2012 and a New World Age (Timpul fractal: secretul lui 2012 și epoca unei noi lumi)*, Carlsbad, California, Hay House, 2009.

Campbell, Joseph, *The Power of Myth (Puterea mitului)*, New York, Anchor Books, 1988.

——— *Pathways to Bliss: Mythology and Personal Transformation (Căi spre fericire: mitologie și transformare personală)*, Novato, California, New World Library, 2004.

——— (a treia ediție) *The Hero with a Thousand Faces*, Novato, California: New World Library, 2008.

Sfinția Sa Dalai Lama, *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality* (*Universul într-un singur atom: convergența științei și spiritualității*), New York, Morgan Road Books, 2005.

Emoto, Masaru, *The Secret Life of Water* (*Viața secretă a apei*), New York, Atria Books, 2005.

Dr. Estés, Clarissa Pinkola, *Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype* (*Femei care aleargă cu lupii: mituri și povești ale arhetipului femeii sălbatice*), New York, Ballantine Books, 1992.

Laszlo, Ervin și Currivan, Jude, *CosMos: A Co-creator's Guide to the Whole-World* (*CosMos: un ghid al co-creatorului pentru întreaga lume*), Carlsbad, California, Hay House, 2008.

Dr. Lipton, Bruce, *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles* (*Biologia credinței: dezlănțuind puterea conștiinței, materiei și miracolelor*), Carlsbad, California, Hay House, 2008; ediția română: *Biologia credinței: eliberarea puterii conștiinței, materiei și miracolelor*, editura For You, București, 2008.

Dr. Lipton, Bruce și Bhaerman, Steve, *Spontaneous Evolution: Our Positive Future – and a Way to Get There from Here* (*Evoluția spontană: viitorul nostru pozitiv – și un mod de a ajunge acolo de aici*), Carlsbad, California, Hay House, 2009.

Moore, Thomas; Dallaire, Roméo; Woodman, Marion; Lewis, Stephen; și Rutte, Martin, *Seeking the Sacred: Leading a Spiritual Life in a Secular World* (*Căutarea sacralului: cum să duci o viață spirituală într-o lume se-*

culară), Toronto, ECW Press, 2006.

Roszak, Theodore; Gomes, Mary E.; și Kanner, Allen D., ed. *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind* (*Ecopsihologia: refacerea Pământului, vindecarea minții*), San Francisco, Sierra Club Books, 1995.

Scott, Susan S., *Healing with Nature* (*Vindecare împreună cu natura*), New York, Helios Press, 2003.

Shimoff, Marci, *Happy for No Reason: 7 Steps to Being Happy from the Inside Out* (*Fericit fără niciun motiv: 7 pași de a fi fericit din interior spre exterior*), New York, Free Press, 2007.

Starhawk, *The Earth Path: Grounding Your Spirit in the Rhythms of Nature* (*Calea succesului: cum să îți înrădăcinezi spiritul în ritmurile naturii*), San Francisco, Harper San Francisco, 2004.

MULȚUMIRI

Soțului meu incredibil și iubitor, Marc: îți mulțumesc pentru sprijinul răbdător, pe parcursul tuturor versiunilor acestei cărți. Mi-ai arătat că eram cu adevărat capabilă să plantez o mare iubire în Câmpul Visurilor mele. Te iubesc cu toată inima și sufletul meu.

Îți mulțumesc, Michelle Morgan, pentru că ai ținut corabia pe linia de plutire și pentru că ești o parte atât de minunată și importantă din familia Too Amaze, Inc.!

Buchetului meu de scânteii și bucurie, Michelle Grimm: îți mulțumesc că m-ai ajutat să aduc pe lume conținutul acestei cărți, prin seminariile mele intensive din Sedona. Am văzut amândouă cum funcționează. Nu aș fi putut reuși fără tine.

Un umil mulțumesc editorului meu, Nancy Peske, pentru că a salvat această carte din Mlaștina Vâscoasă și pentru că mi-a susținut conceptele și ideile, astfel încât să fie clare și autentice. Faci magie!

Către Denise Linn, îți mulțumesc pentru minunatul, elocventul tău cuvânt-înainte. Îți sunt atât de recunoscătoare pentru prietenia ta dintotdeauna și pentru îndrumarea extraordinară!

Îți mulțumesc, Nancy Levin, pentru că mi-ai permis să împărtășesc poeziile tale minunate. Ești o adevărată artistă și, după cum știi, sunt cel mai mare fan al tău!

Îți mulțumesc, Courteney Cox Arquette, pentru sprijinul tău!

Către Louise Hay: Ești tare de tot și te iubesc mai mult decât înghetata.

Către Reid Tracy: Îți mulțumesc pentru toate sfaturile, îndrumarea, răbdarea și încrederea în mine. Mi-ai schimbat viața, cu adevărat. Îți sunt veșnic recunoscătoare.

Îți mulțumesc, Doug Upchurch, pentru îndrumarea ta loială, grijulie, pentru a-mi arăta că activitatea mea este „să le arăt oamenilor cum să găsească magia și sensul în povestea vieții lor!” Și îți sunt profund recunoscătoare pentru ajutorul tău, arătându-mi că, de fapt, „cealaltă carte” trebuia să se schimbe.

Îi mulțumesc dragei mele surori de suflet, Courtney Taylor, pentru anii de sprijin și prietenie. Către Nina și Dan, vă mulțumesc pentru ospitalitatea, prietenia și sprijinul constante, și pentru familia departe de casă.

Vechii mele prietene, fotografei și artistei extraordinare Deborah Samuel, îți mulțumesc pentru că întotdeauna ai scos ce era mai bun din mine.

Prietenilor și colegilor mei autori Gregg Braden, Dr. Darren Weissman și Dr. Bruce Lipton pentru lungile, fabuloasele conversații și pentru minunatul sprijin acordat activității mele.

Îți mulțumesc, de asemenea, Jena Dellagrottaglia, ești cea mai magică. *Wisdom of the Hidden Realms Oracle Cards (Înțelepciunea Cărților-Oracol de pe Tărâmurile Ascunse)* a prins viață prin tine și sunt pentru totdeauna recunoscătoare că acele ființe înțelepte te-au chemat înapoi la mine pentru a crea o asemenea serie de imagini artistice, extrem de inspirate, pentru *The Enchanted Map – Oracle Cards (Harta Fermecată – Cărți-Oracol)*.

Vă mulțumesc tuturor de la Hay House, Inc., și de la Hay House Radio, care mi-ați schimbat viața și ați dat o șansă cărților și pachetelor mele de cărți, să ajungă în întreaga lume: Jill Kramer, Alex Freemon, Margarete Nielsen, Emily Manning, Diane Ray, Christa Gabler, Mollie Monday-Langer, Adrian Sandoval, Karen Stone, Matty, Aaron, Ram, tuturor de la serviciul clienți – și, ei bine, poate ar trebui să adaug întreaga listă de angajați aici... te iubesc, Hay House!

Îți mulțumesc, strălucită și dragă Evelyn, pentru nenumăratele ore de conversații ce mi-au dat inspirație. Deși „cealaltă carte” nu a fost să fie, misiunea mea m-a ajutat să găsesc până la urmă comoara, descoperind *Harta*.

Și un milion de mulțumiri către Jennifer Rudolph Walsh și Andy McNicol de la WME.

Carte tipărită la: Lumina Tipo
Bun de tipar: mai 2015
Apărut: mai 2015



Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, C.P. 050202.
Tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro / www.blog.ACTsiPoliton.ro